लोक हितम् मम करणीयम्
केशवधाम

केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक



त्वचा रोग विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी
विक्रम सम्वत् 2074
17 अक्टूबर 2017

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊ.प्र०
मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटर्स, वृन्दावन रोड, मथुरा मो. 9927726600

संपादकीय

श्री धनवन्तरि जयन्ती के शुभ अवसर पर त्वचा रोग विशेषांक का विमोचन निश्चय ही त्वचा - रोगियों के लिए लाभकारक सिद्ध होगा। विविध लेखों में विशेषज्ञ लेखकों द्वारा रोगों के उपचार हेतु कुछ समाधानों पर प्रकाश डाला गया है, फिर भी किसी भी प्रकार की औषधियों का सेवन चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार ही करना चाहिए। त्वचा के किसी भी भाग की असामान्य अवस्था को त्वचा रोग कहते हैं।

त्वचा रोग जन्मजात, भौतिक, रासायनिक आदि कारणों से होते हैं। जिनकी चिकित्सा सम्यक निदान के उपरान्त सम्भव है। हाँ कुछ रोग साध्य, कुछ कष्ट साध्य तथा कुछ असाध्य होते हैं, परन्तु रोगी को चिकित्सक पर पूर्ण विश्वास होना चाहिए। बिना विश्वास के रोगी तो कष्ट भोगते हुए भटकता रहता है श्रम, शक्ति और धन का अपव्यय करता है और चिकित्स अपयश का भागी होता है। इसलिए चिकित्स का भी यह धर्म है कि वह रोगी के रोग, चिकित्सकीय व्यय, अवधि, पथ्य, परहेज आदि को चिकित्सापूर्व ही स्पष्ट कर दे।

भारतीय संस्कृति में हर कार्य को पूजा मानकर करने की प्राचीन परम्परा हैं अंग्रेजी विचारकों ने भी **WORK IS WORSHIP** कहा। भगवान श्रीकृष्ण ने कहा कि हम भक्तन के भक्त हमारे। यानी एक दूसरे के बिना अस्तित्वहीन है। निश्चय ही रोगी के बिना चिकित्सक के बिना रोगी का क्या अस्तित्व है? यह विचारणीय है। रोगी के लिए चिकित्सक भगवान का साक्षत्व स्वरूप है। इसलिए चिकित्सक को भी रोगी को भगवान मानकर उसकी चिकित्सा करनी चाहिए। उसके साथ कोई भी छल-प्रपंच अशोभनीय अनुचित व अन्याय होगा। क्योंकि रोगी भी तो समर्पित भाव से आता है।

आयुर्वेद में चिकित्सा से पूर्व निदान का अतीव महत्व है। किसी भी रोग की व्युत्पत्ति का कारण यदि समझ में आ जाएगा तो चिकित्सा कार्य सहज व सरल हो जाएगा। इसलिए सम्यक निदान प्रथम व चिकित्सा द्वितीय कर्तव्य होना चाहिए।

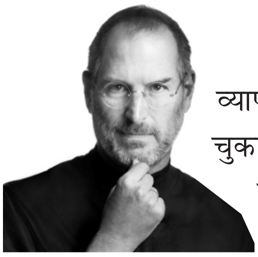
प्रस्तुत विशेषांक में प्रकाशित लेखों के लेखकों, विज्ञापनदाताओं, स्नेही शुभचिन्तकों, सम्पादक मण्डल आदि का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।

पावन दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं। इति

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।

अनुक्रमणिका

एप्पल कंपनी के संस्थापक - स्टीव जॉब्स के आखिरी शब्द





प्रस्तोता - ललित कुमार

एक समय था जब मैं व्यापार जगत की ऊचाईयाँ को छू चुका था, लोगों की नजर में मेरी जिन्दगी सफलता का एक बड़ा नमूना बन चुकी थी, लेकिन आज खुद को बेहद बीमार और इस बिस्तर पर पड़ा हुआ देखकर मैं कुछ अजीब महसूस कर रहा हूँ।

पूरी जिन्दगी मैंने कड़ी मेहनत की, लेकिन खुद को खुश करने के लिए या खुद के लिए समय निकालना जरूरी नहीं समझा।

जब मुझे कामयाबी मिली तो मुझे बेहद गर्व महसूस हुआ, लेकिन आज मौत के इतने करीब पहुँचकर यह सारी उपलब्धियाँ फीकी लग रही हैं।

आज इस अंधेरे में इन मशीनों से घिरा हुआ हूँ।

मैं मृत्यु के देवता को अपने बेहद करीब महसूस कर सकता हूँ आज मन में एक ही बात आ रही है कि इंसान को जब यह लगने लगे कि उसने अपने भविष्य के लिए पर्याप्त कमाई कर ली हैं, तो उसे अपने खुद के लिए समय निकाल लेना चाहिए और पैसा कमाने की चाहत ना रखते हुए, खुद की खुशी के लिए जीना शुरू कर देना चाहिए। अपनी कोई पुरानी चाहत पूरी करना चाहिए।

बचपन का कोई अधूरा शौक, जवानी की कोई ख्वाहिश या फिर कुछ भी ऐसा जो दिल को तसल्ली दे सके।

किसी ऐसे के साथ वक्त बिताना चाहिए जिसे आप खुशी दे सकें और बदले में उससे भी वही खुशी हासिल कर सकें, क्योंकि जो पैसा इस जिंदगी में मैंने कमाया उसे मैं साथ लेकर नहीं जा सकता।

अगर मैं कुछ लेकर जा सकता हूँ तो वे हैं यादे, ये यादें ही तो हमारी 'अमीरी' होती हैं, जिसके सहारे हम सुकून की मौत पा सकते हैं, क्योंकि वे यादे और उनसे जुड़ा प्यार ही एकमात्र ऐसी चीज है जो मीलों का सफर तय करके आपके साथ जा सकती हैं।

आप जहाँ चाहे इसे लेकर जा सकते हैं, जितनी ऊँचाई पर चाहे ये आपका साथ दे सकती हैं, क्योंकि इन पर केवल आपका हक है।

जीवन के इस मोड़ पर आकर मैं बहुत कुछ महसूस कर सकता हूँ, जीवन में अगर कोई सबसे महंगी वस्तु है, तो वह शायद 'डेथ बेड' ही है। क्योंकि आप पैसा फेंककर किसी को अपनी गाड़ी का ड्राइवर बना सकते हैं। जितने मर्जी नौकर-चाकर अपनी सेवा के लिए लगा सकते हैं लेकिन इस डेथ बेड पर आने के बाद कोई दिल से आपको प्यार करे, आपकी सेवा करे, यह चीज आप पैसे से नहीं खरीद सकते हैं।

आज मैं यह कह सकता हूँ कि हम जीवन के किसी भी मोड़ पर क्यों ना हों, उसे अंत तक खूबसूरत बनाने के लिए हमें लोगों का सहारा चाहिए, पैसा हमें सब कुछ नहीं दे सकता।

मेरी गुजारिश है आप सबसे कि अपने परिवार से, समाज से प्यार करें, उनके साथ वक्त बितायें, इस बेशकीमती खजाने को बर्बाद ना होने दें, खुद से भी प्यार करें।

‘केशव प्रभा’ अर्द्धवार्षिक पत्रिका के प्रकाशन के अवसर पर हार्दिक शुभकामनायें

RANGJEE HEIGHTS
AGRA



RANGJEE BUILDWELL PVT. LTD.

Near Syndicate Bank Colony, Nirbhay Nagar, Agra

Mob.: 9368171761, 9927959464



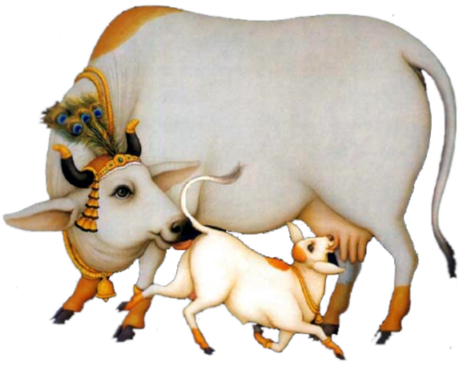
त्वचा रोगों में मिट्टी और गौमूत्र का प्रयोग

- सतीश चन्द्र अग्रवाल

सोरायसिस (त्वचा रोग) एक जटिल बीमारी है जो आसानी से ठीक नहीं होती है। आयुर्वेद चिकित्सा में गौमूत्र स्नान से इसका उपचार संभव है।

रोग का कारण: आजकल विपरीत आहार के प्रयोग से यह बीमारी ज्यादा हो रही है जैसे दूध व मूली का प्रयोग एक साथ, दूध के साथ मांसाहार का सेवन फास्ट फूड और जंक फूड आदि खाना।

लक्षण: रोगी की त्वचा मछली की त्वचा के समान फटने जैसी हो जाती है जिसमें मवाद या कभी-कभी खून निकलने लगता है।



इलाज: रोजाना स्वस्थ देशी गाय के गौमूत्र से स्नान करना चाहिए। साफ मिट्टी में गौमूत्र मिलाकर लेप भी कर सकते हैं। ऐसा करने के बाद पानी में नीम की पत्तियाँ उबालकर उस पानी से नहाएं।

परहेज भी जरूरी:

गौमूत्र की स्नान की विधि से उपचार के समय रोगी को परहेज करना भी जरूरी होता है। ऐसे में रोगी को खट्टी, चीजें, अधिक मिर्च-मसाला, तला-भुना व सफेद चीजें जैसे दूध-दही आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। साथ में डॉक्टर की सलाह से खून साफ करने वाली औषधियाँ भी ले सकते हैं। ■

ज्ञान कलश

श्रेष्ठ दिनचर्या

आयुर्वेद के जनक कहे जाने वाले आचार्य चरक के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति ही वह पुरूषार्थ रखता है, जिससे धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की प्राप्ति हो सकती है। हालांकि आयुर्वेद कहता है कि व्यक्ति को भौतिक प्रकृति, शारीरिक बनावट, आनुवंशिकता, संवेदन वैशिष्ट्य, स्वभाव, रूचि, लिंग तथा स्थान के अनुसार दिनचर्या का निर्धारण करना चाहिए फिर भी दिनचर्या में इन तथ्यों का विशेष ध्यान रखना चाहिए :

- छह से सात घंटे की नींद अवश्य पूरी करें, लेकिन ब्रह्म मुहूर्त में बिस्तर छोड़ दें।
- रात्रि को किसी तांबे के पात्र में तुलसी के पत्ते जल में डालकर रख दें। सुबह उठते ही उसे पी लें।
- फिर ताड़ासन और कांटे चक्रासन कर शौच के लिए जाएं। यह प्रक्रिया कब्ज से मुक्त रखती है।
- शौच के बाद मुख को जल से शुद्ध कर लें।
- दांतों की सफाई प्रात: एवं सोने के पूर्व करनी चाहिए। वाग्भट्ट के अनुसार उन्हीं वृक्षों की दातून लेनी चाहिए, जिसका रस तीखा और कड़वा होता है। जैसे - मालती, नीम, बबूल, असन, कनेर आदि। इससे दांत, जीभ और मुंह के रोग नहीं होते औन अन्न के प्रति रूचि बढ़ती है।
- अभ्यंग अर्थात मालिश से शरीर की रस-रक्त आदि धातुए दृढ़ होती है। इससे थकावट एवं आलस्य दूर हो जाता है। शरीर सुंदर और दृढ़ हो जाता है।
- मालिश के बाद स्नान करें। स्नान पुष्टिकारक, ओज व कांतिवर्धक तथा अपवित्रता को नष्ट करने वाला होता है। शीतल या गुनगुने जल से स्नान उपयुक्त है।
- स्नान के बाद 15 मिनट योग करें। फिर भोजन। खरक सूत्र से कहा गया है कि जिस आहार का वर्ण, गंध, रस और स्पर्श स्वाभाविक रूप से रूचिकर हो, वही श्रेष्ठ भोजन है।
- अपने पेट का एक तिहाई भोजन से, एक तिहाई जल से भरना चाहिए, शेष एक तिहाई वायु के लिए छोड़ देना चाहिए।
- सायंकाल एक दो घंटे दूसरों की सेवा के लिए निकालें।
- रात्रि में दिनभर के कार्यों पर विचार करके सोने जाना चाहिए।



नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

शहरी गरीबों के सर्वांगीण विकास हेतु सूडा द्वारा संचालित योजना



योगी आदित्यनाथ
मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

दीनदयाल अन्त्योदय योजना- राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन

- भारत सरकार द्वारा 12 वीं पंचवर्षीय योजना में शहरी गरीबों के आजीविका पर विशेश बल देते हुए NULM का शुभारम्भ किया गया।
- मिशन का मुख्य उद्देश्य शहरी गरीब परिवारों को गतिशील कर सामुदायिक ढांचों का गठन कर उनको लाभप्रद स्वरोजगार एवं कौशल विकास का वेतन युक्त रोजगार के अवसरों का लाभ उठाने में सक्षम बनाकर स्थाई आजीविका में सुधार कर गरीबी और असुरक्षा को दूर करना है।
- मिशन के अन्तर्गत प्रारम्भिक 2 वर्षो में भारत सरकार के निर्देशानुसार प्रदेश के 82 शहर (सभी जिला मुख्यालय एवं जनगणना 2011 के अनुसार एक लाख से अधिक जनसंख्या वाले 7 शहर बड़ौत, खुर्जा, मुगलसराय, चन्दौसी, शिकोहाबाद, मोदीनगर एवं लोनी) चयनित थे। वर्तमान वित्तीय वर्ष 2017-18 से भारत सरकार के संशोधित दिशानिर्देशों के क्रम में प्रदेश के 50,000 से 1.00 लाख तक जनसंख्या वाले 48 शहर अतिरिक्त रूप से सम्मिलित किये गये हैं। इस प्रकार इस वित्तीय वर्ष 2017-18 से मिशन का संचालन प्रदेश के 130 शहरों में किया जाना प्रारम्भ किया गया है।



सुरेश खन्ना
मंत्री, नगरीय रोजगार एवं
गरीबी उन्मूलन कार्यक्रम विभाग
उत्तर प्रदेश

मिशन के घटक एवं मुख्य गतिविधियां

घटक

सामाजिक गतिशीलता एवं संस्थागत विकास
(Social Mobilisation and Institution Development - SM&ID)

कौशल प्रशिक्षण एवं सेवायोजना के माध्यम से रोजगार
(Employment through Skills Training and Placement- EST&P)

स्व रोजगार कार्यक्रम
(Self Employment Programme- SEP)

शहरी बेघरो हेतु आश्रय योजना
(Shelter for Urban Homeless- SUH)

शहरी पथ विक्रेताओं हेतु सहायता योजना
(Support to Urban Street Vendors- SUSV)

क्षमता संवंधन एवं प्रशिक्षण
(Capacity Building and Training CB&T)

अभिनव एवं विशेष परियोजना
(Innovative and Special Projects- I&SP)

मुख्य गतिविधियां

स्वयं सहायता समूहो आदि का गठन, स्वयं सहायता समूहो को रिवाल्विंग फण्ड एवं शहरी आजीविका केन्द्रों की स्थापना

स्थाई आजीविका हेतु शहरी गरीबों को कौशल प्रशिक्षण एवं सेवायोजना

स्वरोजगार हेतु ब्याज अनुदान आधारित व्यक्तिगत एवं समूह ऋण

आश्रय गृहों का निर्माण, उच्चीकरण एव संचालन

शहरी पथ विक्रेताओं का सर्वेक्षण

शहरी पथ विक्रेता प्लान तैयार कराना

राज्य/शहर स्तर पर प्रबन्धकों एवं सामुदायिक आयोजकों की सेवाएं एवं क्षमता संवर्धन

आजीविका आधारित अभिनवी परियोजनाओं के संचालन का प्रावधान





राज्य नगरीय विकास अभिकरण (सूडा), उ.प्र.

नव चेतना केन्द्र, 10- अशोक मार्ग, लखनऊ- 226001

दूरभाषः 0522-2286709-10 वेबसाईट- www.sudaup.org, ई-मेल- pmusunda@gmail.com

टोल फ्री हेल्पलाईन नम्बर 1800 1800 155

गिलोय द्वारा त्वचा रोगों का निवारण

- डॉ. देवेश कुमार
DNYS







विभिन्न भाषाओं में नाम -

हिन्दी	-	गिलोय
अंग्रेजी	-	गुलाचा
संस्कृत	-	गुडूची
मराठी	-	गुलबेल
बंगला	-	गुलंच
फारसी	-	गलोय
गुजराती	-	गलो
तेलगू	-	तियातिज
अरबी	-	गिलाई
लैटिन	-	टिनोस्पोरा कोर्डिफोलिया

रंग - गिलोय हरे रंग की होती है।

स्वाद - गिलोय खाने में तीखी होती है।

स्वरूप - गिलोय एक प्रकार की बेल होती है जो बहुत लम्बी होती है। इसके पत्ते पान के पत्तों के समान होते हैं। इसके फूल छोटे-छोटे गुच्छों में लगते हैं। इसके फल मटर के दाने के जैसे होते हैं।

प्रकृति - गिलोय की प्रकृति गर्म होती है।

मात्रा - गिलोय की 20 ग्राम मात्रा में सेवन कर सकते हैं।

गुण - गिलोय पुरानी पैतृक और रक्त विकार वाले बुखारों का ठीक करती है। यह खाँसी, पीलिया, उल्टी और बेहोशीपन को दूर करने के लिए लाभकारी है। यह कफ को छाँटती है। धातु को पुष्ट करती है एवं भूख को खोलती है। दिल को बलवान बनाती है। गिलोय गुण में हल्की, चिकनी, प्रकृति में गर्म, पकने पर मीठी, स्वाद में तीखी, कड़वी, भारी, शक्ति तथा भूख को बढ़ाने वाली, वात-पित्त और कफ को नष्ट करने वाली, खून को साफ करने वाली, धातु को बढ़ाने वाली, प्यास, जलन, ज्वर, वमन, पेचिश, खांसी, बवासीर, गठिया, पथरी, प्रमेह, नेत्र, केश और चर्म रोग, अम्लपित्त, पेट के रोग, मूत्रावरोध (पेशाब का रुकना), मधुमेह, कृमि और क्षय (टी.बी.) रोग आदि को ठीक करने में लाभकारी है।

गिलोय का उपयोग -

- घी के साथ गिलोय का सेवन करने से वात रोग नष्ट होता है।
- गुड़ के साथ गिलोय का सेवन करने से कब्ज दूर होती है।
- खाड़ के साथ गिलोय का सेवन करने से पित्त दूर होता है।
- शहद के साथ गिलोय का सेवन करने से कफ की शिकायत दूर होती है।
- अरण्डी के तेल के साथ गिलोय का उपयोग करने से गैस दूर होती है।

- सोंठ के साथ गिलोय का उपयोग करने से गठिया रोग ठीक होता है।

गिलोय में गिलोइन नामक कड़वा ग्लूकोसाइड, वसा अल्कोहल ग्लिस्टेराल, बर्बेरिन एल्केलाइड, अनेक प्रकार की वसा अम्ल एवं उड़नशील तेल पाये जाते हैं। पत्तियों में कैल्शियम, प्रोटीन, फास्फोरस और तने में स्टार्च भी मिलता है। कई प्रकार के परीक्षणों से ज्ञात हुआ की वायरस पर गिलोय का प्राणघातक असर होता है। इसमें सोडियम सेलिसिलेट होने के कारण से अधिक मात्रा में दर्द निवारक गुण पाये जाते हैं। यह क्षय रोग के जीवाणुओं की वृद्धि को रोकती है। यह इन्सुलिन की उत्पत्ति को बढ़ाकर ग्लूकोज का पाचन तथा रोग के संक्रमणों को रोकने का कार्य करती है।

रक्तपित्त (खूनी पित्त) –

- 10–10 ग्राम मुलेठी, गिलोय और मुनक्का को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं। इस काढ़े का 1 कप रोजाना 2–3 बार पीने से रक्तपित्त के रोग में लाभ मिलता है।

खुजली –

- हल्दी को गिलोय के पत्तों के रस के साथ पीसकर खुजली वाले अंगों पर लगाने और 3 चम्मच गिलोय का रस और 1 चम्मच शहद को मिलाकर सुबह–शाम पीने से खुजली पूरी तरह से खत्म हो जाती है।

बवासीर, कुष्ठ और पीलिया –

- 7 से 14 मिलीलीटर गिलोय के तने का ताजा रस शहद के साथ दिन में 2 बार सेवन करने से बवासीर, कुष्ठ और पीलिया रोग ठीक हो जाता है।

चेहरे के दाग–धब्बे –

गिलोय की बेल पर लगे फलों को पीसकर चेहरे पर मलने से चेहरे के मुंहासे, फोड़े–फुंसियाँ और झाइयाँ दूर हो जाती है।

शीतपित्त –

- 10 से 20 ग्राम गिलोय के रस में बावची को पीसकर लेप बना लें। इस लेप को पित्त के दानों पर लगाने तथा मालिश करने से शीतपित्त का रोग ठीक हो जाता है।

घाव (व्रण) –

- 4 ग्राम से 6 ग्राम गिलोय का काढ़ा प्रतिदिन पीने से घाव ठीक हो जाता है।

उपदंश (फिरंग) –

- गिलोय के काढ़े में 10–20 मिलीलीटर अरण्डी का तेल मिलाकर पीने से उपदंश रोग में लाभ मिलता है। इसको पीने से खून साफ होता है और गठिया–रोग भी ठीक हो जाता है।

कुष्ठ (कोढ़) –

- 100 मिलीलीटर बिल्कुल साफ गिलोय का रस और 10 ग्राम अनन्तमूल का चूर्ण 1 लीटर उबलते हुए पानी में मिलाकर किसी बंद बर्तन में 2 घंटे के लिये रखकर छोड़ दें। 2 घंटे के बाद इसे बर्तन में से निकालकर मसलकर छान लें। इसमें से 50 से 100 ग्राम की मात्रा प्रतिदिन दिन में 3 बार सेवन करने से खून साफ होकर (कोढ़) रोग ठीक हो जाता है।

सफेद दाग –

- सफेद दाग के रोग में 10 से 20 मिलीलीटर गिलोय के रस को रोजाना 2–3 बार कुछ महीनों तक सफेद दाग के स्थान पर लगाने से लाभ मिलता है।

खसरा (Measles) नहीं आएगा पास !





- डॉ. कैलाश द्विवेदी
नेचुरोपैथ

खसरा श्वसन प्रणाली में मोर्बिलीवायरस के जीन्स पैरामिक्सोवायरस के संक्रमण से होता है।

लक्षण -

- प्रारंभिक अवस्था में रोगी व्यक्ति को तेज बुखार रहता है। यह बुखार 40°C (104° F) तक पहुँच सकता है।
- बुखार के साथ तीन C- कफ, कोरिजा, कंजंक्टीवाइटिस (खांसी, सर्दी-जुकाम, नेत्रश्लेष्मलाशोथ) प्रमुख लक्षण हैं।
- खसरे के दाने सिर से शुरू होकर बाद में पूरे शरीर में फैल जाते हैं।
- रोगी को छींके आने लगती हैं तथा उसकी नाक से पानी बहने लगता है और आखें लाल हो जाती हैं।

विशेष - खसरे के समय मुँह के अंदर धब्बे दिखाई देते है, लेकिन यह क्षणिक होते हैं और उत्पन्न होने के एक दिन के भीतर ही गायब हो जाते हैं यदि यह धब्बे दिखाई दे तो निश्चित रूप से खसरा रोग ही समझना चाहिए।

कारण -

1. खसरा का संक्रमण श्वसन के माध्यम से होता है। खसरा से संक्रमित व्यक्ति की लार, कफ एव थूक में उपस्थित वायरस वायु में मिलकर श्वसन के माध्यम से दूसरे व्यक्ति में पहुँचते हैं।
2. ऐसे व्यक्ति जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम है, वे संक्रमित व्यक्ति के साथ रहने पर खसरा के शिकार हो सकते हैं।
3. अप्राकृतिक खान-पान तथा अप्राकृतिक वातावरण में रहने के कारण खसरा रोग अधिक फैलता हैं।
4. संक्रमित व्यक्ति के साथ सैक्स के माध्यम से वीर्य, लार या बलगम सहित, किसी भी तरह का कोई भी संपर्क संक्रमण पैदा कर सकता है।

प्राकृतिक उपचार - खसरा रोग उपचार हेतु रोगी को पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाकर एनिमा क्रिया करके पेट को साफ करना चाहिए।

पानी में नीम के पत्तों को उबालकर जब पानी हल्का गुनगुना रह जाये तब रोगी को स्नान कराना चाहिए।

आहार - रसदार फल, प्रमुख रूप से संतरे का रस, नींबू का रस तथा अन्य फलों का रस खसरा में विशेष लाभदायक हैं। खसरा रोग से पीड़ित रोगी को रोग के दौरान फल/ सब्जियों के रस/ सूप, उबली हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

परहेज - खसरा रोग से पीड़ित व्यक्ति को तली-भुनी, मिर्च मसालेदार खाद्य, बासी भोजन, मिठाइयाँ तथा नमक से परहेज रखना चाहिए।

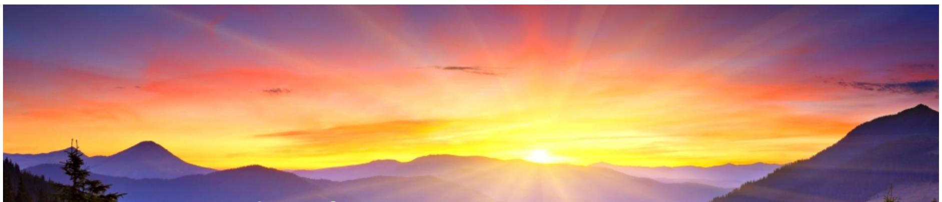
घरेलू उपचार -

1. एक चुटकी पिसी हुई हल्दी शहद के साथ सेवन करने से खसरा रोग में अत्यधिक लाभ मिलता है।
2. पाँच से दस ग्राम मुलेठी का पाउडर शहद के साथ सेवन करने से खसरा रोग ठीक हो जाता है।
3. 2 लौंग को पीसकर शहद के साथ सेवन करने से भी खसरे का रोग ठीक हो जाता है।



सूर्य स्नान- विधि एवं लाभ

– महेश खण्डेलवाल



सूर्य स्नान हमेशा प्रातः काल सुबह की धूप में ही करना चाहिये। प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त में उठने के पश्चात् दैनिक नित्य क्रिया से निवृत होने के बाद एकान्त स्थान पर, जहाँ हवा न हो सूर्य की किरणें सीधी आती हों, कपड़े पहन कर, सुबह-10 बजे से पहले सूर्य स्नान करना चाहिए। ग्रीष्म काल में स्नान की अवधि 10-15 मिनट काफी है। 'शरदऋतु में 20-30 मिनट का सूर्य स्नान करना चाहिए। हो सके तो प्रतिदिन मनुष्य को सूर्य नमस्कार व सूर्य स्नान करना चाहिए। इससे मस्तिष्क व शरीर पर अच्छे प्रभाव पड़ते हैं। मानसिक शान्ति मिलती है विटामिन डी शरीर को त्वचा के द्वारा सूर्य से ही प्राप्त होता है। विभिन्न रोगों में विभिन्न प्रकार की सूर्य से तप्त वायु का भक्षण भी किया जाता है जैसे दमा के रोगी को नीली और हरी वायु पेट के एवं यकृत के रोगी को पीली एवं गठिया के रोगी को लाल रंग की वायु नाक द्वारा सेवन करायी जाती है। सूर्य अन्धकार का नाश करके जीवनी शक्ति को बढ़ाता है और शक्तिशाली बनाता है।



आँखों के लिए जरूरी व्यायाम



1. कसकर एक आँख को बंद कीजिए। इस पर और शक्ति लगाकर और अधिक कसकर आँख बंद कर लीजिए। दूसरें शब्दों में जब ऑख बंद हो तो जितना अधिक जोर से कस सकते हो ऑखों को कसिये। फिर यही क्रिया दूसरी तरफ करें। कुछ देर बाद दोनों आँखों से यही क्रिया करें। कसकर बंद आँखों कों एकाएक नहीं बल्कि धीरे-धीरे खोलना चाहिए।
2. सिर और गर्दन को सीधा रखें और सामने देखें फिर आसमान की तरफ एवं फिर पृथ्वी की तरफ देखें।
3. कान के दोनों ओर की आँखों के कोनों को मसलें फिर हल्का दबाते हुए पहले गोलाई में और फिर नीचे की ओर मसलें।
4. कुछ समय तक किसी दूर की चीज को ध्यान से देखें फिर वहाँ से नजर हटाकर उसी दिशा में किसी नजदीकी चीज को देखें इसी तरह पाँच बार करें।



मिट्टी स्नान सम्पूर्ण स्वास्थ्य का रक्षक

– डॉ॰ नम्रता अमृते
B.N.Y.S.



मिट्टी-स्नान की विधि– मिट्टी स्नान के लिए सबसे उपयुक्त मिट्टी अखाड़े की होती है उसे लेकर एक नाद में रात को घोल देते हैं तथा सुबह शौच आदि से निवृत होकर नंगे बदन धूप में बैठकर मिट्टी का लेप सारे शरीर पर कर लेते हैं। लेप लगे शरीर पर फिर धूप पड़ने देते हैं। जब मिट्टी सूख जाये तो उसे सूखे तौलिये से रगड़ कर छुड़ा देते हैं। इस तरह घर्षण स्नान भी स्वयं हो जाता है। उसके बाद फुब्बारे के नीचे बैठ कर मल-मल कर नहाते हैं।

दूसरी विधि– यह है कि किसी नदी या तालाब के किनारे गीली मिट्टी में लेटते हैं तथा करवट बदल-बदल कर गीली मिट्टी सारे शरीर पर लगने देते है फिर धूप में लेटकर उसे सूखने देते हैं। जब सूख जाये तो उसे छुड़ाकर तालाब या नदी में नहा लेते हैं।

लाभ– मिट्टी हमें जीवन पर्यन्त तथा मरने पर भी आश्रय देती है इसमें अनन्त गुण हैं।

1. अन्दर के पुराने मल को उखाड़ती है व घुलाती है।
2. अन्दर के विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालती है।
3. चर्म-रोग, सूजन, फोड़ा तथा दर्द में रामवाण है।
4. जलन, अकड़न एवं तनाव को दूर करती है।
5. शरीर की अतिरिक्त गर्मी, जलन को खींचती है।
6. शरीर में आवश्यकनुसार ठंडक पहुँचाती है।
7. शरीर को चुम्बकीय शक्ति प्रदान करती है जिससे स्फूर्ति एवं शक्ति का संचार होता है।
8. अन्दर के अंगों को स्वास्थ्यकर स्फूर्ती प्रदान करती है।
9. जहरीले कीड़े एवं पागल प्राणी के काटने पर लाभ करती है।
10. शरीर के संतुलित संचालन के लिये आवश्यक है।
11. त्वचा के रोम कूप खोलती है तथा रक्त को त्वचा के ऊपरी भाग में खींचती है जिससे त्वचा में नमक पैदा हो जाती है।
12. कोढ़-एक्जिमा, सूखी-खुजली आदि में लाभकारी है।
13. नाभि-चक्र शक्तिशाली होकर शरीर के रोग ग्रसित स्नायु को शक्ति प्रदान कर रोग मुक्त करती है।
14. बाल काले चमकीले तथा मुलायम होते हैं।



सवा
स्मार्ट धान
Savannah
Leadership & Innovation
हर परिस्थिति में आपका भरोसेमंद दोस्त
सवा 127
स्मार्ट धान
हर परिस्थिति में अव्वल
ज़्यादा मुनाफ़ा
भरपूर उपज
कम समय में पके
110-120 दिन
Savannah
Sava
smart rice
127
hybrid rice
दो दुनी आठ
सवा 134
स्मार्ट धान
Savannah
Sava
smart rice
134
hybrid rice
अपनाओगे तो स्मार्ट बनोगे
चार का दम
सवाना सीड्स प्रा. लि. | फोन: 0124-4859200 095997-67127 | www.savannahseeds.com



KANHA MAKHAN GROUP OF SCHOOLS
Affiliated to CBSE, Delhi
We Stand Out From Usual Schooling Concept
• Now our every Class is a Smart Class.
• Qualified, creative, experienced & Result oriented staff.
• Adavance Leval programming computer labs, Science labs & Well Stacked Libraries.
• School offers SMS text message alerts send directly to parent's cell phone.
• Connecting Class rooms to home, school gives a choice to view your kids from home also.
• Mobile Science Lab.s From NIIT nguru
• Horse Riding
Hostel Facility Available
Our Branches
Head Office : Saraswati Kund, Mathura, Tel.: 7060267202
Vrindavan : Near Keshav Dham, Tehra Link Marg, Chhatikara Road, Vrindavan, Tel.: 9368539924
Baad : Infront of Radha Town, NH-2, Near Township, Mathura Tel.: 9359084105
Maholi Road: Kanha Makhan Kids Pride, Shanti Nagar, Maholi Road, Mathura Tel.: 9359084115
Masani Road: Kanha Makhan Millennium School, Behind Agravatika, Masani Byepass Link Road, Mathura Tel.: 9359084101



केले खाते समय सावधान

- श्रीमती गीता अग्रवाल

हम सभी केले पसंद करते हैं और इनका भरपूर स्वाद उठाते हैं। परन्तु अभी बाजार में आने वाले केले कार्बाइडयुक्त पानी में भिगोकर पकाए जा रहे हैं, इस प्रकार के केले खाने में कैंसर या पेट का विकार हो सकता है, इसलिए अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करें और ऐसे केले न खायें।

केले को काबाईड का उपयोग करके पकाया है इसे कैसे पहचानें:-



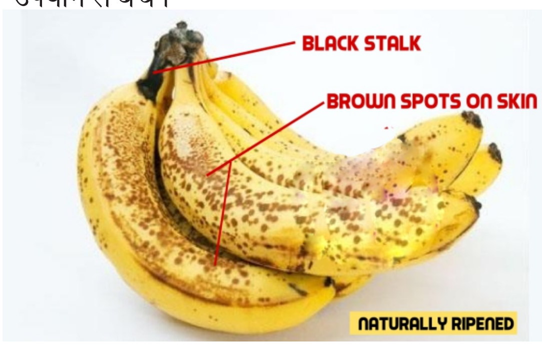
यदि केले का प्राकृतिक तरीके से पकाया है तो उसका डंठल काला पड़ जाता है और केले का रंग गर्द पीला हो जाता है। यदि केले के कार्बाइड का इस्तेमाल करके पकाया गया है तो उसका डंठल हरा होगा और केले के रंग लेमन (यलो) अर्थात् नींबूई पीला होगा इतना ही नहीं, ऐसे केले का रंग एकदम साफ पीला होता है उसमें कोई दाग धब्बे नहीं होते।

कार्बाईड क्या है?

यदि कार्बाइड को पानी में मिलायेंगे तो उसमें ऊष्मा (हीट) निकलती है और गैस का निर्माण होता है जिससे गाँव देहात में गैस कटिंग इत्यादि का काम लिया जाता है अर्थात् इसमें इतनी कैलोरिफिक वैल्यू होती है कि उससे एल.पी.जी. गैस को भी प्रतिस्थापित किया जा सकता है। जब किसी केले के गुच्छे को ऐसे कैमीकल युक्त पानी में डुबाया जाता है तब उष्णता केलों में उतरती है और केले पक जाते हैं, इस प्रक्रिया को उपयोग करने वाले व्यापारी इतने होशियार नहीं होते हैं, कि उन्हें पता हो कि किस मात्रा के केलों के लिए कितने तादाद में इस कैमीकल का उपयोग करना है बल्कि वे इसका अनिर्बाध प्रयोग करते हैं जिससे केलों में अतिरिक्त उष्णता समावेश हो जाती है जो हमारे पेट में जाती है जिससे कि-

1. पाचन तंत्र में खराबी आना शुरू हो जाती है।
2. आँखों में जलन।
3. छाती में तकलीफ।
4. जी मचलाना।
5. पेट दुखना।
6. गले में जलन।
7. अल्सर।
8. तदुपरांत ट्युमर का निर्माण भी हो सकता है।

इसीलिए इस प्रकार के केला के प्रयोग से बचना चाहिए। इसी तरीके से आमों को भी पकाया जा रहा है। अत: कार्बाईड से पके केलों और अन्य फलों कें उपयोग से बचें।





त्वचा रोगों में मिट्टी चिकित्सा

डॉ. भारत सिंह 'भरत'
एम.ए.एन.डी.डी.वाई., ए.डी.एन.वाई., एम.डी. (Acu.)

संसार के सम्पूर्ण भौतिक पदार्थ पृथ्वी से ही मिलते हैं। पृथ्वी का स्वरूप मिट्टीमय है। सभी प्राणी इसी मिट्टी (पृथ्वी) में उत्पन्न होते हैं, इसी में लालन-पालन होता है तथा अन्त में इसी में लीन हो जाते हैं। वेदों में कहा गया है **"पृथ्वी माता धौः न पिता"**

अर्थात् "पृथ्वी हमारी माता है आकाश पिता है"

यूँ तो मिट्टी में बहुत गुण हैं परन्तु इसका सबसे बड़ा उपकारमय गुण हैं उपचारक गुण। हमारे शरीर के बहुत सारे रोगों को मिट्टी चिकित्सा (mud Therapy) द्वारा दूर किया जाता है। त्वचा रोगों में मिट्टी चिकित्सा का अपना विशेष महत्व है, परन्तु यदि मिट्टी के साथ घरेलू जड़ी बूटियों का सहारा ले लें तो त्वचा रोगों में अभूतपूर्व लाभ होता है। तो आइए त्वचा के कुछ रोगों को मिट्टी चिकित्सा द्वारा ठीक करते हैं।



विशेषः- मिट्टी चिकित्सा में जमीन के 4-5 फिट नीचे की साफ सुथरी मिट्टी हो या नदी, तालाब के किनारों की हो। मिट्टी कंकड़ रहित, प्रदूषण रहित (पीली मिट्टी, लाल मिट्टी, बरुली मिट्टी, सज्जी मिट्टी कोई भी) साफ शुद्ध होनी चाहिए।

सफेद दाग

सफेद दाग में मिट्टी चिकित्सा का अच्छा योगदान है।

1. शुद्ध काली मिट्टी में आवश्यकतानुसार (जितने में मिट्टी गीली हो जाय) भृंगराज पंचाग रस, नीम के पत्तों का रस, गाय के गोबर का रस तथा गाय के मूत्र को समान मात्रा में मिलाकर 12 घन्टे काँच के बर्तन में फूलने रख दें। फिर अच्छी तरह फेंट कर लेप बनाकर सफेद सफेद दागों पर सुबह-रात्रि लगाए। यह प्रयोग 2-3 माह करें। सफेद दागों में बहुत लाभ होगा। इसके साथ-साथ वावची के बीज तथा भृंगराज (सूखा) समान मात्रा में पीसकर मिलाकर रख लें तथा 5-5 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम पानी से ले तो अच्छी सफलता मिलेगी।
2. बावची के बीज पिसे हुए, नीम के पत्ते तथा

भृंगराज (पंचाग) चूर्ण बराबर मात्रा में काँच की कटोरी में 12 घन्टे फूलने रख दें। फिर अच्छी तरह से फेंटकर सफेद दागों में मोटा-मोटा लेप करें। रात्रि को लगाएँ सुबह-साफ कर दें। प्रातः लगाएँ 3-4 घन्टे बाद साफ कर दें।

इसके साथ-साथ बावची के बीज तथा छोटी हर्र समान मात्रा में पीसकर रख लें तथा एक-एक चम्मच चूर्ण गौ मूत्र के साथ सुबह-शाम पानी से 4-5 दिन से 60 दिन तक सेवन करें इससे सफेद दागों में फायदा होगा।

3. अंजीर के पत्ते पीसकर मिट्टी में मिलाकर गो मूत्र डालकर, मिट्टी/काँच की कटोरी में 12 घन्टे फूलने रख दें इसके पश्चात मिट्टी का लेप सफेद दागों में प्रातः-रात्रि लगाएँ। इसके साथ-साथ रोज सुबह-शाम, बावची के बीज पिसी हल्दी, सात तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर पिएं। इस प्रयोग से भी सफेद दागों में फायदा होगा।

एक्जिमा

1. एक्जिमा में गंधक, काली मिर्च, नौसादर, समान मात्रा में मिलाकर पीसकर रख लें तथा 10 ग्राम दवा 20 ग्राम शुद्ध मिट्टी में मिलाकर, नीबू रस में 12 घन्टे फूलने रखें। इसके बाद दवा को एक्जिमा में मोटा-मोटा लेप करके पट्टी बाँध दें। इस प्रयोग को सुबह एवं रात्रि करें इसके साथ-साथ कुटुकी और चिरायता समान मात्रा में पीसकर रख लें तथा एक-एक चम्मच दवा पानी के गिलास में 10 घन्टे फूलने रखे। इसके वाद पानी पी लें। यह प्रयोग सुबह-शाम 31 दिन तक करें। एक्जिमा में चमत्कारिक लाभ होगा।

2. 20 ग्राम शुद्ध मिट्टी, तुलसी के पत्तों का रस तथा नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर, शुद्ध पानी मिलर लें एवं काँच की कटोरी में 12 घन्टे फूलने रखें। अच्छी तरह मिलाकर मिट्टी की पट्टी बनाकर एक्जिमा में बाँध दें। पट्टी सुबह- रात्रि 10-10 घन्टे के लिए बाँधें फिर साफ करलें। इसके साथ-साथ त्रिफला चूर्ण एक चम्मच, नीम के सात पत्ते कूटकर 3 कप पानी में उबालें। एक कप रहने पर खाली पेट प्रातः पिएं। यह प्रयोग सुबह-शाम करें। दोनों प्रयोग 3-4 दिन करें एक्जिमा में लाभ मिलेगा।

3. नीम के पत्ते पीसकर शुद्ध मिट्टी में मिलाकर, पानी डालकर 12 घन्टे कॉच की कटोरी में फूलने रखें फिर मिट्टी का गाढ़ा-गाढ़ा लेप एक्जिमा पर रखकर ऊपर से कपड़े की पट्टी बाँध दें। सुबह-रात्रि 10-10 घण्टे बाद पट्टी हटाकर साफ कर लें। साथ-साथ 100-100 मि.ली. गोमूत्र सुबह-शाम पानी मिलाकर पिएं। यह नुस्खा एक दो माह करें जरूर लाभ होगा।

मुँहासे

1. ऑवलाचूर्ण एवं मिट्टी 12 घन्टे कॉच की कटोरी में फूलने रखें तथा इसके बाद लेप को अच्छी तरह फेंट लें तथा सुबह-4 घन्टे के लिए तथा रात्रि में लगाए। प्रातः मुख धोकर साफ कर लें। इसके साथ-साथ टमाटर नीबू तथा मूली का रस 2-2 चम्मच पानी में मिलाकर सुबह-शाम पिएं। दोनों प्रयोग एक मास तक करें जरूर लाभ होगा। पेट साफ रखें। कब्ज से बचें।

2. एक चना बराबर शुद्ध कपूर आधा चम्मच पिसी हल्दी एक चम्मच वेसन तथा दो चम्मच शुद्ध मिट्टी नारियल पानी में काँच के बर्तन पर 12 घन्टे फूलने रखे। फिर सिल बट्टन से पीसकर लेप चेहरे पर प्रातः रात्रि लगाए, साथ-साथ खीरा, टमाटर, मूली, ककड़ी का सलाद भोजन के पहले रोज खाएं। दोनों प्रयोग 31से 45 दिन तक करें। पेट साफ रखें, लाभ होगा।



सोरायसिस (Psoriasis) का प्राकृतिक उपचार

- डॉ. विकास रुहल

सोरायसिस रोग जब किसी व्यक्ति को हो जाता है तो जल्दी से ठीक होने का नाम नहीं लेता है। यह छूत का रोग नहीं है। इस रोग का शरीर के किसी भाग पर घातक प्रभाव नहीं होता है। यह जब रोग किसी को हो जाता हैं तो उस व्यक्ति का सौन्दर्य बेकार हो जाता है तथा वह व्यक्ति भद्दा दिखने लगता है। यदि इस बीमारी के कारण भद्दा रूप न हो और खुजली न हो तो सोरायसिस के साथ आराम से जिया जा सकता है।

सोरायसिस रोग होने के कारण

सोरायसिस रोग में शरीर के किसी भाग पर गहरे लाल या भूरे रंग के दाने निकल आते हैं। ये दाने अधिकतक कोहनी, पिंडली, कमर, कान, घुटने के पिछले भाग एवं खोपड़ी पर होते हैं। शरीर के जिस भाग में इस रोग का दाना निकलता है उस भाग में खुजली होती है और व्यक्ति को बहुत अधिक परेशान भी करती है। खुजली के कारण सोरायसिस में वृद्धि भी बहुत तेज होती है। कई बार खुजली नहीं भी होती है। जब इस रोग का पता रोगी व्यक्ति को चलता है तो रोगी को चिंता तथा डिप्रेशन भी हो जाता है और मानसिक कारणों से इसकी खुजली और भी तेज हो जाती है।

सोरायसिस रोग के हो जाने के कारण और भी रोग हो सकते हैं जैसे- जुकाम, नजला, पाचन-संस्थान के रोग, टॉन्सिल आदि। यदि यह रोग 5-7 वर्ष पुराना हो जाए तो संधिवात का रोग हो सकता है।

सोरायसिस रोग होने का कारण

अंत:स्रावी ग्रन्थियों में कोई रोग होने के कारण



सोरायसिस रोग हो सकता है।

पाचन-संस्थान में कोई खराबी आने के कारण भी यह रोग हो सकता हैं।

बहुत अधिक संवेदनशीलता तथा स्नायु-दुर्बलता होने के कारण सोरायसिस रोग हो सकता है।

खान-पान के गलत तरीकों तथा असन्तुलित भोजन और दूषित भोजन का सेवन करने के कारण भी सोरायसिस रोग हो सकता है।

असंयमित जीवन जीने, जीवन की विफलताएं, परेशानी, चिंता तथा एलर्जी के कारण भी यह रोग हो सकता है।

सोरायसिस रोग के होने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार

इस रोग को ठीक करने के लिए रोगी व्यक्ति को 1 सप्ताह तक फलों का रस (गाजर, खीरा, चुकन्दर, सफेद पेठा, पत्तागोभी, लौकी, अंगूर, आदि फलों का रस) पीना चाहिए। इसके बाद कुछ सप्ताह तक रोगी व्यक्ति को बिना पका हुआ भोजन खाना चाहिए जैसे- फल, सलाद,अंकुरित दाल आदि और इसके बाद संतुलित भोजन करना चाहिए। रोगी को अपने भोजन में फल, सलाद का अधिक सेवन करना चाहिए। इस प्रकार से रोगी व्यक्ति यदि उपचार करे तो उसका

सोरायसिस रोग कुछ ही महीनों में ठीक हो जाता है।

सोरायसिस रोग से पीड़ित रोगी को दूध या उससे निर्मित खाद्य पदार्थ, मांस, अंडा, चाय, कॉफी, शराब, केला, चीनी, मैदा, तली, भुनी, चीजें, खट्टे पदार्थ, डिब्बा बंद पदार्थ, मूली तथा प्याज का सेवन नहीं करना चाहिए।

नारियल, तिल तथा सोयाबीन को पीसकर दूध में मिलाकर प्रतिदिन पीने से रोगी व्यक्ति को बहुत अधिक लाभ मिलता है।

आंवले का प्रतिदिन सेवन करने से रोगी को बहुत अधिक लाभ मिलता है।

विटामिन 'ई' युक्त पदार्थों का अधिक सेवन करने से यह रोग कुछ ही महीनों में ठीक हो जाता है। जौ, बाजरा तथा ज्वार की रोटी इस रोग से पीड़ित रोगी के लिए बहुत अधिक लाभदायक है। सूर्यतप्त हरी बोतल का पानी प्रतिदिन दिन में 4 बार पीने से तथा सूर्यतप्त हरी बोतल का नारियल का तेल दानों पर लगाने से सोरायसिस रोग ठीक हो जाता है।

सोरायसिस रोग से पीड़ित रोगी को सुबह के समय में खुली हवा में गहरी सांस लेनी चाहिए तथा धूप स्नान करना चाहिए। इसके बाद नीम के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी से रोगी को स्नान करना चाहिए और सप्ताह में 1 बार पानी में नमक डालकर उस पानी से स्नान करना चाहिए। रोगी को प्रतिदिन एनीमा क्रिया करके पेट को साफ करना चाहिए तथा कुछ दिनों तक उपवास रखना चाहिए। रोगी को प्रतिदिन कुछ समय तक हरी घास पर नंगे पैर चलना चाहिए। इस प्रकार से प्राकृतिक चिकित्सा का उपचार करने पर सोरायसिस रोग ठीक हो जाता है।

बोध कथा

पैदल चलना ही रोग का इलाज

अरब में एक पहुँचे हुए फकीर रहते थे, उनके बारे में प्रख्यात था कि उनके इलाज से कठिन से कठिन रोगों के रोगी अच्छे हो जाते हैं। बगदाद के एक सरदार सिर दर्द की बीमारी से बहुत दु:खी थे। उन्हें चारपाई पर छट-पटाते हुए ही दिन गुजारना पड़ता था। बहुत इलाज कराने पर भी जब कोई लाभ न हुआ तो लोगों ने उसे उस फकीर की ही दवा लेने के लिए कहा। सामन्त ने अपने गुमाश्ते फकीर के पास भेजे वहाँ एक हृष्ट-पुष्ट ऊँट चराने वाले के अतिरिक्त और कोई दिखाई न पड़ा। उन्होंने उसी से सन्त का पता पूछा। ऊँट चराने वाले ने कहा - ''मैं ही वह फकीर हूँ।'' इस पर उन्हें बहुत अचम्भा हुआ। सरदार के इलाज के लिए चलने का अनुरोध जब अनुचरों ने किया तो उन्होंने इतना ही उत्तर दिया कि मैं किसी मरीज के घर में नहीं जाता, उन्हें ही मेरे यहाँ पैदल चलकर आना पड़ता है। दूत निराश होकर वापस लौट आये। सरदार के पास जब कोई और चारा न रहा तो उसने पैदल चलकर फकीर तक पहुँचने का निश्चय किया और कई हफ्तों में उतनी दूर की मंजिल पार करके चिकित्सक तक पहुँचा। सन्त ने मरीज को भली प्रकार देखा परखा और उसे एक कीमती दवा की पुड़िया देते हुए कहा इसकी एक सौ खुराकों का प्रयोग करने पर आपका मर्ज जरूर अच्छा हो जायेगा।

उस दवा के प्रयोग की विधि यह बताई कि जब माथे पर पसीना आवे तब एक पुड़िया खोलकर उसे सिर पर मल लिया जाए। निर्देश के अनुसार सरदार को वापस भी पैदल ही लौटना पड़ा। पसीना सिर पर निकले इसका एक ही उपाय था तेज चाल से यात्रा करना। उसने वही किया। घर लौटने में उसे बीस दिन लगे। जब तक सिर पर पसीना न निकलता तब तक उसे चलते ही रहना पड़ता। आखिर दवा का प्रयोग तो तभी होना था जब सिर पर पसीना निकले। घर लौटने तक सरदार का सिर दर्द पूरी तरह अच्छा हो गया। बची हुई दवा का क्या किया जाए? इस प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिए उसने गुमाश्ते फिर फकीर के पास भेजे। फकीर ने हँसते हुए कहा - ''वह दवा मामूली मिट्टी भर थी। उसे फेंक दिया जा सकता है। असली इलाज तो लम्बा पैदल सफर करना और उसी तरह वापस लौटना था।''

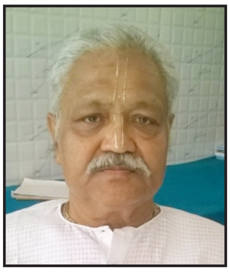
फकीर ने गुमाश्तों को पैदल चलने के लाभ समझाये और कहा अपने सरदार तथा उनके साथियों से कहना - **'पैदल चलने की आदत छोड़ देने से ही लोग रोगी बनते हैं, यदि उन्हें अपना शरीर और मन निरोग रखना है तो मेरी ही तरह पैदल चलने की आदत डालें और सदा के लिए निरोग रहने का लाभ उठाएँ।**

संकलन कर्ता- गीता अग्रवाल (प्रकाश पुञ्ज)

चिकित्सा अनुभव

मेरा डिप्रेशन ठीक हुआ

- ओम प्रकाश अग्रवाल



मैं डिप्रेशन से बहुत परेशान था तब मुझे मेरी पत्नी ने कहा चलो केशव धाम में प्राकृतिक चिकित्सा करवाते हैं। मैं वहाँ दिनांक 8/4/17 को गया और वहाँ डॉ॰ द्विवेदी जी से मिला। उन्होंने मुझे देखा तथा कहा आप चिकित्सा शुरू कीजिये, ईश्वर चाहेगा तो आप एक दम ठीक हो जायेंगे। मैने दिनांक 9/4/17 से चिकित्सा शुरू कर दी। चूंकि मैं वृन्दावन से ही हूँ इसलिए मैं प्रतिदिन अपने घर से चिकित्सालय उपचार के लिये जाता था। उपचार के दौरान मुझे वहाँ प्रतिदिन 3 घंटा समय लगता था जिसमें पेट पर गरम सेंक के बाद मिट्टी की पट्टी रखी जाती इसके पश्चात् एनीमा दिया जाता था। एनीमा के बाद मालिश के अतिरिक्त भाप स्नान, कटि स्नान, गर्म हस्त पाद स्नान, रीढ़ स्नान, जेट बाथ आदि उपचार भी अलग - अलग दिनों में दिये गये। इसके साथ ही मुझे भोजन सुधार करने की सलाह दी गयी। जिसमें उबली सब्जियाँ, फल, जूस ,सूप, दलिया आदि लेने की सलाह दी गयी।

प्राकृतिक चिकित्सा के साथ ही योग चिकित्सा जिसमें प्रतिदिन जलनेति, कुंजल, आसन, प्राणायाम कराया जाता था। मुझे वहाँ पर 10 दिनों तक शिरोधारा भी दी गयी।

इन सब से मुझे इतना फायदा हुआ कि मेरा डिप्रेशन 10 दिनों में एकदम चला गया और मैं बिल्कुल सामान्य (ठीक) हो गया। मैं केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान व डाक्टर साहब का बहुत आभारी हूँ।

ओम प्रकाश अग्रवाल, दुसायत मोहल्ला, वृन्दावन (मथुरा) मो. 938781967

सनबर्न से काली हुई त्वचा प्राकृतिक चिकित्सा से ठीक हुयी

- सुदेवी



यदि धूप में त्वचा काली पड़ जाये तो प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा उसे पूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है, ऐसा मेरा स्वयं का अनुभव है। मेरा नाम सुदेवी है, योग में रूचि होने के कारण मैं प्रतिदिन केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में लगने वाली योग कक्षा में जाती हूँ। मेरे एक हाथ में सनबर्न से झुर्रियां पड़ गयीं एवं त्वचा काली पड़ गयी थी। योग के दौरान एक दिन चिकित्सालय के प्रभारी डॉ. कैलाश द्विवेदी की नजर मेरे हाथ पर पड़ी, तो उन्होंने पूछ लिया- यह कैसे हुआ ? मैंने उन्हें बताया कि पूरे हाथ की त्वचा कई वर्ष पूर्व काली पड़ गयी थी। डॉ. द्विवेदी ने ध्यान से देखकर मुझे प्राकृतिक उपचार लेने की सलाह दी। समयाभाव के कारण मैं तुरंत चिकित्सालय में उपचार तो नहीं प्रारंभ कर सकी परन्तु उनके बताये अनुसार हाथ पर प्रतिदिन मिट्टी का लेप शुरू कर दिया। एक सप्ताह बाद मेरा रोग 50 प्रतिशत जा चुका था। मैं आश्चर्य चकित थी। उत्साहित होकर मैंने अपना उपचार चिकित्सालय में प्रारंभ कर दिया।

मैंने चिकित्सक के बताये अनुसार अपनी दिनचर्या एवं भोजन में भी परिवर्तन किया। हरी सब्जियाँ, सूप, फल, दलिया जैसे खाद्यों को अपने भोजन में शामिल कर लिया। चिकित्सालय में चिकित्सा के दौरान शरीर शोधन के विभिन्न उपचार - जैसे मिट्टी की पट्टी, एनिमा, वाष्प स्नान, मड बाथ, घर्षण स्नान, मालिश आदि दिए गए जिनसे 10 दिन में न सिर्फ मेरे हाथ का कालापन खत्म हुआ बल्कि मेरा स्वास्थ्य पहले से उन्नत हो गया। मैं केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान का आभार व्यक्त करती हूँ।

सुदेवी, बी 201, श्रीकृष्णा ग्रीन अपार्टमेंट, वृन्दावन, मो. 8279971147

धनवन्तरि जयंती के शुभ अवसर पर हार्दिक शुभकामनायें



आदरणीय मा० नरेन्द्र मोदी जी
मा० प्रधानमंत्री जी, भारत सरकार



श्री भूपेन्द्र सिंह चौधरी जी
मा० पंचायती राज मंत्री (स्वतन्त्र प्रभार)
उत्तर प्रदेश सरकार



श्री योगी आदित्य नाथ जी
मा० मुख्यमंत्री जी, उत्तर प्रदेश सरकार



(अशोक कुमार मद्धेशिया)
अपर मुख्य अधिकारी
जिला पंचायत, चन्दौली



(श्रीमती सरिता सिंह)
अध्यक्ष
जिला पंचायत, चन्दौली

जिला पंचायत, चन्दौली

विजय पर्व दशहरा व प्रकाशोत्सव पर्व दीपावली के पावन अवसर पर जिला पंचायत, चन्दौली परिवार आपका हार्दिक स्वागत व अभिनंदन करती है। माननीय जनप्रतिनिधिगण एवं आम जनता व सम्मानित नागरिकगण से सादर अनुरोध है कि जिला पंचायत द्वारा चलाये जा रहे सर्वांगीण विकास कार्यक्रमों में सहयोग प्रदान करने की महती कृपा करें। जिला पंचायत द्वारा जनपद-चन्दौली में जनोपयोगी एवं मूलभूत आवश्यकता से सम्बन्धित निम्नलिखित कार्यों का सम्पादन कराकर अनवरत संचालित है।

1. जनपद-चन्दौली नगर एरिया में शॉपिंग कॉम्प्लेक्स निर्माण व जनपद में दुकान निर्माण।
2. यात्री शेड का निर्माण कार्य।
3. जनपद-चन्दौली में शिक्षा की उपलब्धता हेतु कन्या इण्टर कालेज व चकिया में उच्चतर माध्यमिक विद्यालय संचालन।
4. जनपद में एवं जनपद के ग्रामीण क्षेत्रों में आवागमन हेतु सड़क, पुल, पुलिया, इण्टरलाकिंग आदि का निर्माण कार्य।
5. जनपद के ग्रामीण क्षेत्रों में पेयजल हेतु हैण्डपम्प की स्थापना।
6. बाबा कीनाराम मठ के पास दर्शनार्थियों हेतु गेस्ट हाउस का निर्माण कार्य।
7. जनपद के ग्रामीण क्षेत्रों में जलनिकासी हेतु नाला, नाली निर्माण कार्य।
8. जनपद के ग्रामीण क्षेत्रों में सामुदायिक हाल व स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी/शहीद द्वार का निर्माण कार्य।

(अशोक कुमार मद्धेशिया)
अपर मुख्य अधिकारी
जिला पंचायत, चन्दौली

(सरिता सिंह)
अध्यक्ष
जिला पंचायत, चन्दौली



दाद का घरेलू उपचार

- डॉ. दीनदयाल अमृते

हम सभी को बरसात का मौसम अच्छा लगता है। पसीने से तर-बतर कर देने वाली गर्मी के बाद, राहत भरी मानसून की बारिश आती है। काले बादलों के इस मौसम में ठंडी हवा, बारिश की बूंदों के साथ गर्म चाय और पकौड़ों का स्वाद भला किसे अच्छा नहीं लगता। लेकिन दुर्भाग्य से इस नम और उमस भरे मौसम के साथ त्वचा की कई समस्यायें भी उत्पन्न होने लगती हैं। कवक, जीवाणु और परजीवी की संक्रमण बरसात के मौसम में आम हैं। इनमें से दाद इस मौसम की एक आम शिकायत है।

दाद का घरेलू उपचार -

- शरीर की त्वचा पर कहीं भी चकत्ते हों तो उस नींबू के टुकड़े फिटकरी भरकर रगड़ने से चकत्ते हल्के पड़ जाते हैं और त्वचा निखर उठती है।
- नींबू के टुकड़े को काटकर दाद पर मलने से दाद की खुजली कम हो जाती है और थोड़े ही दिनों में दाद बिल्कुल मिट जाता है। इसको शुरूआत में दाद पर लगाने से कुछ जलन सी महसूस होती है।
- टमाटर खट्टा होता है। इसकी खटाई खून को साफ करती है। नींबू में इसी तरह के गुण होते हैं। रक्तशोधन (खून साफ करना) के लिए टमाटर को अकेले ही खाना चाहिए। रक्तदोष (खून की खराबी) से त्वचा पर जब लाल चकत्ते उठे हों, मुंह की हड्डियाँ सूज गई हों, दांतों से खून निकल रहा हो, दाद या बेरी-बेरी रोग हो तो टमाटर का रस दिन में 3-4 बार पीने से लाभ होता है। कुछ सप्ताह तक रोजाना टमाटर का रस पीने से चर्मरोग (त्वचा के रोग) ठीक हो जाते हैं।
- पके केले के गूदे में नींबू का रस मिलाकर लगाने से दाद, खाज, खुजली और छाजन आदि रोगों में लाभ होता है।
- सुपारी को पानी के साथ घिसकर लेप करने से उकवत, और चकते आदि रोग दूर हो जाते हैं।
- त्वचा के किसी भी तरह के रोगों में मूली के पत्तों का रस लगाने से लाभ होता है।
- 60 ग्राम नारियल का तेल में 10 ग्राम गंधक को घोंटकर मलहम बना लें। दाद्युक्त स्थान पर इसे लगायें।
- नीम की पत्तियाँ उबालकर, छानकर लें फिर इसके गुनगुने पानी से दाद वाले स्थान को साफ करें।
- अंजीर का दूध लगाने से दाद मिट जाते हैं।
- दाद, खाज और खुजली में मूंगफली का तेल लगाने से आराम आता है।





आगरा नगर निगम, आगरा



''केशवप्रभा'' पत्रिका के त्वचा रोग विशेषांक के प्रकाशन पर महानगर वासियो से अपेक्षा करता है,

1. नगर निगम के टोल फ्री नं. 1800.180.3018 पर 24x7 तथा शासन की बेबसाइट **www.e-nagarsewaup.gov.in/ulbapps** पर अपनी समस्यायें/शिकायत दर्ज कराने की सुविधा का उपयोग करें।
2. जन्म-मृत्यु पंजीकरण हेतु बेबसाईट **www.crsorgi.gov.in** पर जाकर जन्म-मृत्यु पंजीकरण करायें तथा प्रमाण पत्र प्राप्त करें।
3. अपना गृहकर / सम्पत्ति-कर जमा करने हेतु नगर निगम की **www.agrapropertytax.com** बेवसाईट का प्रयोग करें तथा अपना बहुमूल्य समय बचायें। समय से गृहकर जमा कर, नगर के विकास में सहभागी बनें।
4. पर्यावरण जनतागरूकता को अभियान का रूप दें।
5. पॉलीथिन का प्रयोग न करें, आगरा शहर में सभी प्रकार की पॉलीथिन का प्रयोग पूर्णतया प्रतिबन्धित है।
6. अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगायें।
7. खुले स्थानों पर अथवा नाले-नालियों में कूड़ा न डालें तथा निर्धारित स्थानों पर ही कूड़ा डालें।
8. यमुना नदी में पूजन सामग्री/मूर्तियाँ एवं अन्य सामग्री न डालें तथा नदी को स्वच्छ बनाये रखने में सहयोग दें।
9. खुले में शौच न करें, शौचालय का प्रयोग करें।

आगरा महानगर को स्वच्छ, सुन्दर, हरा-भरा तथा प्रदूषण से मुक्त रखने में सहयोग दें।

विजय कुमार
अपर नगर आयुक्त

अरूण प्रकाश
नगर आयुक्त

समस्त अधिकारी / कर्मचारी
आगरा नगर निगम, आगरा।

फल जो बढ़ाएं आपका सौन्दर्य



- डॉ. रेनू द्विवेदी

फल सिर्फ आपको चुस्त-दुरुस्त रखने में ही मददगार नहीं होते बल्कि ये आपकी सुंदरता बढ़ाने में भी बहुत कामगार सिद्ध होते हैं। अगर आप भी फलों जैसी नेचुरल खूबसूरती पाना चाहते हैं तो जरूरत है इनके गुणों को जानना और इस्तेमाल करने का तरीका समझना।

'एन एप्पल ए डे कीप्स ए डॉक्टर अवे' बचपन में सिखाई गई यह बात सौ आने सच है। बल्कि सिर्फ एप्पल ही क्यों कुदरती सभी फल सेहत के खजाने से भरे हुए हैं। सेहत के यह अनूठे खजाने हमारे रूप-रंग की सुन्दरता को बढ़ाने में भी काफी सहायक हैं। फलों जैसी खूबसूरती को पाने के लिए बस जरूरत होती हैं इनके गुणों का समझने की व अपने ऊपर इस्तेमाल करने की।



आइए जानते हैं कैसे:-

- खट्टे फल जैसे संतरा, कीनू, नीबू और अंगूर आदि का सेवन अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है। साथ ही कोलाजन से त्वचा में लचीलापन आता है। जिस कारण चेहरे पर जल्दी साइन त्वचा एजिंग नहीं झलकते और आपकी त्वचा जवाँ नजर आती है।
- इतना ही नहीं खट्टे-मीठे संतरो का स्वाद लेने के बाद इसके छिलकों को अच्छी तरह सुखाकर पाउडर बना लें। इस पाउडर को आप एक बेहतरीन स्क्रब के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। एक चम्मच ओरेंज पील पाउडर, एक चम्मच कैलेमाइन, पाउडर, थोड़ी सी खस-खस में संतरे का जूस मिला कर पेस्ट बना लें और हल्के-हल्के हाथों से रोजाना स्क्रब करें। इस स्क्रब से त्वचा की रंगत में निखार आएगा तथा दाग-धब्बे भी हल्के होंगें।
- मुँहासे एक आम समस्या है जिससे शायद ही आज तक कोई बच पाया है। कई बार मुँहासे हमारे पेट की बीमारी जैसे कब्ज इत्यादि से भी होते हैं अमरूद कब्ज में राहत दिलाता है इसलिए रोजाना अमरूद का सेवन करें। यह पेट साफ करता है और मुँहासों से छुटकारा भी दिलाता है। इसके अलावा मुँहासे होने पर अमरूद और केले को अच्छी तरह पीसकर पेस्ट बना लें और मुँहासों पर लगाएं। इससे मुँहासे काफी हद तक सूख जाएगें।
- गोरी रंग की चाहत भला किसे नहीं होती और इसी चाहत को पूरा करने के लिए हम कई प्रकार की क्रीम व लोशन का प्रयोग भी करते हैं। पर क्या इस चाहत को फल भी पूरा कर सकते हैं जी हाँ, ज्यादा से ज्यादा पपीते का सेवन और उसको चेहरे पर लगाने से रंग गोरा होता है। दरअसल, पपीते में पैपीन नामक इंजाइम पाया जाता है जो रंग साफ करता है। पपीते को उबटन के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए चावल का मोटा पिसा आटा,

चने की दाल का आटा और मुल्तानी मिट्टी समान मात्रा में लें। अब इसमें चुटकी भर हल्दी और कच्चे पपीते के गूदे को मिलाकर उबटन बना लें। इस उबटन से अपने चेहरे व अन्य भागों की मालिश करें।

- **'एक अनार सौ बीमार'** ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। सैकड़ों बीमारियों में फायदेमंद कुदरती तोहफा अनार युवावस्था की अचूक दवा है। अनार के लगातार सेवन से आप बुढ़ापे को कोसों दूर छोड़ सकते है। ब्यूटी प्रोडक्ट के तौर पर अनार के छिलकों को सुखाकर बारीक पाउडर बना लें। इस एक चम्मच पाउडर में एक चम्मच केओलीन पाउडर और गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे व गर्दन पर लगाएं और कुछ देर के बाद साफ पानी से धो लें। इस पैक के इस्तेमाल से दाग-धब्बे व झाइयाँ कम होती हैं।
- गाजर के जूस को पीने के साथ- साथ यदि चेहरे पर भी लगा लिया जाए तो त्वचा निखर उठती है इसके अलावा यदि डार्क सर्कल से परेशान हैं तो रूई के फाहे में गाजर का जूस लेकर प्रभावित स्थान पर लगाएं, इससे जल्द असर होगा स्ट्राबेरी जितनी खाने में लजीज होती है उतनी ही चेहरे पर असर दार भी। दो ताजा स्ट्राबैरी को मलाई में अच्छी तरह मिला लें और अपने चेहरे व गर्दन पर मायश्चराइजर की तरह लगाकर कुछ देर तक मसाज करें। हल्का सा सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें। ड्राइनेस की समस्या से परेशान लोगों के लिए ये एक अचूक इलाज है। इसके अलावा ड्राइनेस से छुटकारा पाने के लिए खीरे के रस में शहद की बूंदो को मिलाकर चेहरे पर लगाएं और सादे पानी से धो लें।
- चेहरे पर अगर झाइयाँ या दाग हैं तो सुबह उठकर रूई के फाहे में नारियल पानी लेकर अपने चेहरे पर मलें, फर्क जल्द नजर आएगा। यदि त्वचा बेहद रूखी व खिंची-खिचीं सी है तो पके केले को मैश कर के चेहरे पर लगाएं और थोड़ी देर में मुँह साफ कर लें।
- फलों के इन गुणों व तरीकों को जानकर तथा उपयों को अपना कर आप भी अपने रूप रंग में निखार ला सकते हैं।

मुट्ठी का कमाल

लगभग हर आदमी साल-छह महीने में एक बार तो लूज मोशन का शिकार हो ही जाता है, तो अब ऐसे मौके पर आपको बिल्कुल भी घबराने की जरूरत नहीं हैं, क्योंकि इसका अचूक इलाज आपके पास ही है, वह भी सिर्फ 15 मिनट में... जी हाँ, न डॉक्टर के पास जाने की जरूरत है, न पैसे खर्च करने की... ना ही ढेर सारी दवाईयाँ खाने की... बस, जरूरत है, तो यहाँ बताए जा रहे नुस्खे को करने की। क्या करना है...

जब भी आपको दस्त, लूज मोशन या अतिसार हो आप बस बार-बार अपने दोनों हाथों की उंगलियों को मुट्ठी की तरह खोलने व बंद करने लगें। यकीन मानिए, सिर्फ इतना ही करने से दस्त में आपको पक्का आराम मिलने लगेगा।

असल में बार-बार हाथ की उंगलियों को मुट्ठी की तरह खोलना-बंद करना एक तरह की योग मुद्रा है जिसका वर्णन हठयोग में आता है।



R.O. शोधित पानी का लगातार सेवन करने से होती है हानि

- डॉ. प्रणव बेलवाल

चिलचिलाती गर्मी में कुछ मिले या न मिले पर शरीर को पानी जरूर मिलना चाहिए। अगर पानी R.O. का हो तो क्या बात है। परन्तु क्या वास्तव में हम R.O. के पानी को शुद्ध पानी मान सकते हैं?

जबाव आता है बिल्कुल नहीं। और यह जबाव विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की तरफ से दिया गया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बताया कि इसके लगातार सेवन से हृदय सम्बन्धी विकार, थकान, कमजोरी, मासपेशियों में ऐंठन, सिर, दर्द आदि दुष्प्रभाव पाये गए हैं। यह कई शोधों के बाद पता चला है कि इसकी वजह से कैल्शियम और मैग्नीशियम पानी से पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं जो कि शारीरिक विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

R.O. के पानी के लगातार इस्तेमाल से शरीर में विटामिन B-12 की कमी भी होने लगती है।

वैज्ञानिकों के अनुसार मानव शरीर 500 टीडीएस तक सहन करने की क्षमता रखता है, परन्तु R.O. में 18 से 25 टी.डी.एस. तक पानी की शुद्धता होती है जो कि नुकसानदायक है। इसके विकल्प में Minerals Drop Uninspiring (UNI NATURE LIFE) को रखा जा सकता है जिसमें लागत भी कम होती है एवं पानी के आवश्यक तत्व भी सुरक्षित रहते हैं जिससे मानव का शारीरिक विकास अवरूद्ध नहीं होता और शरीर को मिनरल्स की मात्रा पूरी मिलती है।

जहाँ एक तरफ एशिया और यूरोप के कई देश R.O. पर प्रतिबन्ध लगा चुके हैं, वही भारत में R.O. की मांग लगातार बढ़ती जा रही हैं और कई विदेशी कम्पनियों ने यहाँ पर अपना बड़ा बाजार बना लिया है।

याद रखें कि लम्बे समय तक R.O. का पानी लगातार पीने से शरीर कमजोर और बीमारियों का घर बन जाता है। अतः प्राकृतिक पानी पीना ही स्वास्थ्य के लिए हितकर है। (साभार-परिषद प्रभा)



धनवन्तरि जयन्ती के शुभ अवसर पर हार्दिक शुभकामनाएं

गाजियाबाद नगर निगम

आवश्यक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि गाजियाबाद नगर निगम द्वारा सम्पत्तिकर सम्बन्धी समस्त सूचनाएं ऑन लाइन कर दी गयी है। आप अपना सम्पत्तिकर निम्न प्रकार जमा कर सकते हैं :-

1. गाजियाबाद नगर निगम का सम्पत्तिकर अब ऑन लाइन।
2. आप गाजियाबाद नगर निगम की बेबसाईट www.onlinegnn.com को खोलकर अपना यूनिक पिन नम्बर फीडकर के अपने सम्पत्ति सम्बन्धी समस्त विवरण देख कर स्वयं बिल जनरेट कर सम्पत्तिकर ऑन-लाइन जमा कर सकते हैं।
3. नगर निम के जोनल कार्यालयों में जाकर अपना सम्पत्तिकर जमा कर सकते हैं।
4. नगर क्षेत्र के किसी भी HDFC BANK, PUNJAB NATIONAL BANK, UNION BANK की सभी शाखाओं पर जाकर आप अपना सम्पत्तिकर जमा कर सकते हैं।
5. नगर निगम द्वारा बिल उपलब्ध न कराये जाने की दशा में आप अपना सम्पत्तिकर बिल का विवरण ऑन-लाइन देख सकते है।
6. सम्पत्तिकर जमा करना आपका दायित्व है। आप स्वयं बिल जनरेट कर भुगतान कर सकते है।
7. आप अपने सम्पत्तिकर को सम्पूर्ण भारत के किसी भी बैंक की किसी भी शाखा में जहाँ आपका खाता है वहाँ से एन.ई.एफ.टी. तथा आर.टी.जी.एस. के माध्यम से जमा करा सकते है।
8. सम्पत्तिकर जमा करने पर नगर निगम द्वारा माहवार छूट प्रदान की जायेगी।
9. किसी भी भवन/भू-स्वामी द्वारा अपना सम्पत्तिकर नगर निगम की बेबसाईट - www.inlinegnn.com से बिल प्राप्त कर ऑनलाईन ही जमा किया जा सकता है।
10. निर्धारित तिथि तक अपना सम्पत्तिकर जमा कर छूट का लाभ उठायें।
11. सम्पत्तिकर जमा करने एवं छूट का लाभ लेने हेतु नगर निगम द्वारा नोटिस प्राप्त कराना आवश्यक नहीं है।
12. भवन/भू-स्वामी स्वयं ऑन लाईन नोटिस प्राप्त कर ऑन लाईन भुगतान कर सकता है।
13. क्रमशः माह अप्रैल 2017 से अगस्त 2017 तक 20 प्रतिशत, माह सितम्बर 2017 में 15 प्रतिशत, माह अक्टूबर 2017 से माह नवम्बर 2017 तक 10 प्रतिशत तथा माह दिसम्बर 2017 से माह जनवरी 2018 तक 5 प्रतिशतकी छूट सम्पत्ति कर जामा करने पर दी जायेगी।
14. गाजियाबाद नगर निगम सदैव आपकी सेवा में तत्पर।

चन्द्र प्रकाश सिंह
नगर आयुक्त
गाजियाबाद नगर निगम



त्वचा रोगों में रामबाण
वरूण मुद्रा

– डॉ. ओमप्रकाश गुप्ता

विधि –

पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएँ। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे एवं दोनों हाथ घुटनों पर रखें।

सबसे छोटी अँगुली (कनिष्ठा) के ऊपर वाले पोर को अँगूठे के ऊपर पोर से स्पर्श करते हुए हल्का सा दबाएँ। बाकी की तीनों अँगुलियों को सीधा करके रखें।

सावधानियाँ –

जिन व्यक्तियों के कफ प्रवृत्ति है एवं हमेशा सर्दी, जुकाम बना रहता हो तो उन्हें वरूण मुद्रा का अभ्यास अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।

सामान्य व्यक्तियों को भी सर्दी के मौसम में वरूण मुद्रा का अभ्यास अधिक समय तक नहीं करना चाहिए। गर्मी व अन्य मौसम में इस मुद्रा को प्रात: सायं 24-24 मिनट तक किया जा सकता है।

मुद्रा करने का समय व अवधि –

वरूण मुद्रा का अभ्यास प्रात: सायं अधिकतम 24-24 मिनट तक करना उत्तम है, वैसे इस मुद्रा को किसी भी समय किया जा सकता है।

चिकित्सकीय लाभ –

वरूण मुद्रा शरीर के जल तत्व को सन्तुलित कर जल की कमी से होने वाले समस्त रोगों को नष्ट करती हैं।

वरूण मुद्रा स्नायुओं के दर्द, आँतों की सूजन में लाभकारी है।

इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर से अत्यधिक पसीना आना समाप्त हो जाता है।

वरूण मुद्रा के नियमित अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है एवं त्वचा रोग व शरीर का रूखापन नष्ट होता है।

यह मुद्रा शरीर के यौवन को बनाये रखती है। शरीर को लचीला बनाने में भी यह लाभप्रद है।

वरूण मुद्रा करने से अत्यधिक प्यास शांत होती है।

आध्यात्मिक लाभ –

जल तत्व (कनिष्ठा) और अग्नि तत्व (अँगूठे) को एक साथ मिलाने से शरीर में आश्चर्य जनक परिवर्तन होता है। इससे साधक के कार्यों में निरंतरता का संचार होता है।



लखीमपुर जिला परिषद

परिवार की ओर से

धनवन्तरि जयन्ती के शुभ अवसर पर

''केशवप्रभा'' पत्रिका के

त्वचा रोग विशेषांक के प्रकाशन पर

हार्दिक शुभकामनाएं





शीत पित्त या पित्ति (URTICARIA)

- डॉ. आलोक कुलश्रेष्ठ



यह रोग हिस्टामीन नामक एक विषैले पदार्थ के त्वचा में प्रवेश कर खुजली के साथ सुर्ख लाल रंग के चकत्ते पैदा करने से होता है। यह अक्सर एलर्जी के कारण होते हैं परन्तु कई मामलो में बिना एलर्जी के भी शीत पित्त हो सकती है।

तीक्ष्ण शीत पित्त में चित्तियाँ 6 सप्ताह से कम समय तक रहती हैं।

जबकि चिरकालिक शीत पित्त में चित्तियाँ 6 सप्ताह से ज्यादा बनी रहती हैं यह गैर-एलर्जिक भी हो सकती है।

संकेत और लक्षण:

पित्त की अवस्था में शरीर में हमेशा जलने एवं चुभने की अनुभूति होती रहती है।

पित्त बढ़ जाने के कारण हाथ, पैर, पेट, गर्दन, मुँह, जाँघ आदि पर लाल- लाल उभरे हुए चकते या ददोरे पड़ जाते हैं।

खुजली होती है, कान, होंठ तथा माथे पर सूजन आ जाती है। कभी-कभी बुखार की भी शिकायत हो जाती है।

कारण:

यह रोग पाचन क्रिया की खराबी, शरीर को ठण्ड के बाद गर्मी लगने, पित्त निकलने, अजीर्ण, कब्ज, भोजन ठीक से न पचने, गैस और डकारें बनने तथा एलोपैथी की दवाएं अधिक मात्रा में सेवन करने से भी हो जाता है।

अधिक क्रोध, चिन्ता, भय, बर्रैया मधुमक्खी के डंक मारने, किसी जहरीले कीड़े के काटने से भी इसकी उत्पत्ति हो जाती है।

वातावरण में उपस्थित कई तरह के कारक जैसे कि दवाइयाँ, खाद्य पदार्थ आदि इसके कारकों में शामिल हैं।

गर्मी में आने के बाद तुरंत ठंडा पानी पीना, कोल्डड्रिंक या आइसक्रीम खाना।

तेल-मिर्च, गर्म मसाले और अम्लीय रसों से बने चटपटे खाद्य पदार्थो और बाजार में बिकने वाले फास्ट फूड व चाइनीज खाना खाने से इस रोग के होने का खतरा रहता है।

प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार:

सर्वप्रथम एनिमा के द्वारा रोगी के पेट को साफ कर लेना चाहिए।

रोगी को यदि बुखार नहीं है तो शरीर पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए और यह सूख जाए तब उसे स्नान कराना चाहिए और इसके बाद ठंडे जल की मालिश करनी चाहिए। रोगी व्यक्ति को दिन में कटि स्नान तथा मेहन स्नान भी करना चाहिए।

पित्ती रोग से पीड़ित रोगी को यदि बुखार नहीं है तो उसे भाप स्नान करना चाहिए तथा फलों का रस पीकर उपवास रखना चाहिए। रोगी व्यक्ति को उपवास तब तक रखना चाहिए कि उसका रोग ठीक न हो जाए।

रोगी को यदि बुखार भी साथ में हो तो दिन में 3 बार तौलिया-स्नान करना चाहिए तथा इसके बाद 2 बार कटि स्नान करना चाहिए और शरीर के रोग वाले स्थान पर 2-2 घण्टे के बाद 3-4 बार भाप देनी चाहिए। रोगी के पित्ती वाले भाग पर गीली मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए तथा इस पट्टी को कम से कम 20 मिनट के बाद बदलते रहना चाहिए।

घरेलू उपचार:

1. रात को दो से चार चम्मच अरण्ड का तेल दूध में पीकर सुबह दस्त के द्वारा पेट साफ कर लें। फिर छोटी इलायची के दाने 5 ग्राम, दालचीन 10 ग्राम और पीपल 10 ग्राम -सबको कूट-पीसकर चूर्ण बना लें।

   इसमें से आधा चम्मच चूर्ण प्रतिदिन सुबह मक्खन या शहद के साथ चाटें।
2. पित्ती वाले रोगी के शरीर मे गेरू पीसकर मलें तथा गेरू के परांठे या पुए खिलाएं।
3. गाय के घी में दो चुटकी गेरू मिलाकर खिलाने से भी लाभ होता है।
4. शीत पित्त में चिरौंजी का सेवन करें।
5. 2 ग्राम नाग केसर को शहद में मिलाकर चाटें।
6. आँवले के चूर्ण में गुड़ मिलाकर खाने से गरमी के कारण उछली पित्ती ठीक हो जाती है।
7. नीम की चार निबौलियों का गूदा शहद में मिलाकर सेवन करें।
8. एक चम्मच अदरक का रस तथा शहद इस रोग मे काफी लाभकारी है।
9. पित्ती उछलने पर घी में हींग को मिलाकर ददोरों पर मलें।
10. पानी में पिसी हुई फिटकरी मिलाकर स्नान करें।

शीत पित्त में क्या खाएं क्या नहीं:

साग-सब्जी, मौसमी फल तथा रेशेदार सब्जियों का सेवन करें।

पुराने चावल, जौं, मूंग की दाल, चना आदि लाभकारी हैं।

जाड़ों में गुनगुना तथा गर्मियों में ताजे जल का प्रयोग करें।

गरम पदार्थ, गरम मेवे, गरम फल तथा गरम मसालों का प्रयोग न करें।

साग-सब्जी तथा दालों में नाम मात्र नमक डालें।

खटाई, तेल, घी आदि का प्रयोग कम करें।

पित्त को कुपित करने वाली चीजे, जैसे-सिगरेट, शराब तथा कब्ज पैदा करने वाले गरिष्ठ पदार्थ बिल्कुल न खाएं।

प्याज, लहसुन, अंडा, मांस, मछली आदि शीत पित्त में नुकसान पहुँचाते हैं, अत: इनका भी सेवन न करें।



चेचक (SMALL POX)

– डॉ. मनमोहन कुलश्रेष्ठ





चेचक मानव में पाया जाने वाला एक प्रमुख रोग है। इस रोग से अधिकांशतः छोटे बच्चे ग्रसित होते हैं। इस रोग से ग्रसित व्यक्ति को ठीक होने में 10 से 15 दिन लग जाते हैं। किन्तु रोग के कारण चेहरे आदि पर जो दाग पड़ जाते हैं, उन्हें ठीक होने में लगभग पाँच या छः महीने का समय लग जाता है। यह रोग अधिकतर बसन्त ऋतु या फिर ग्रीष्म काल में होता है। यदि इस रोग का उपचार जल्दी न किया जाए तो रोग से पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

कारण –

चेचक के रोग के घरेलू भाषा में 'माता' या 'शीतला' भी कहते हैं। इस रोग के फैलने का कारण वायरस (जीवाणु) हैं। इस रोग के जीवाणु थूक, मलमूत्र और नाखूनों आदि में पाये जाते हैं। सूक्ष्म छोटे-छोटे जीवाणु हवा में घुल जाते हैं और श्वसन के समय शरीर के अन्दर प्रवेश कर जाते हैं। इस रोग को आयुर्वेद में 'मसूरिका' के नाम से जाना जाता है।

लक्षण –

इस रोग के हो जाने पर शरीर का तापमान बढ़ जाता है। बुखार 104 डिग्री फॉरेनहाइट तक हो जाता है। रोगी को बैचेनी होने लगती है। और साथ में जुकाम भी हो जाता है। दो-तीन दिन के बाद बुखार तेज होने लगता है। शरीर पर लाल रंग के दाने निकलने लगते हैं। दानों में पानी जैसा मवाद पैदा हो जाता है। सात दिनों में दाने पकने लगते हैं जो कि धीरे-धीरे सूख जाते हैं। दानों पर खुरण्ड (पपड़ी) सी जम जाती है। कुछ दिनों के बाद खुरण्ड तो निकल जाती है, लेकिन उसके दाग रह जाते हैं।

चेचक रोग होने के बाद सावधानियाँ –

1. दरवाजे पर और रोगी के बिस्तर के चारों और नीम के पत्तों की टहनी लटका देनी चाहिए।
2. बच्चे को अन्य लोगों से दूर रखें।
3. चेचक के रोग से ग्रस्त रोगी के घरवालों को खाना बनाते समय सब्जी आदि में छोंका नहीं लगाना चाहिए।
4. ध्यान रखें कि बच्चा शरीर पर आए छालों या फोड़ें को खरोचें नहीं, वरना यह फैल सकते हैं व दर्द भी

हो सकता है। बच्चे के नाखून छोटे रखें व फोड़ों को ढकें नहीं

5. रोगी को जब भी नहलाये, उस पानी में नीम की पत्तियों को उबाले।

चेचक रोग से बचने के उपाय –

नीम के नए मुलायम पत्ते (कोंपले) सात और काली मिर्च सात, दोनों का एक महीना लगातार प्रातः खाली पेट सेवन किया जाए तो चेचक जैसा भयंकर रोग एक साल तक नहीं होगा, पंद्रह दिन प्रयोग करने से 6 महीने तक यह रोग होने की आशका नहीं रहती ।

चेचक के दिनों में अर्थात मई जून जुलाई में नीम पत्तों का सेवन जो लोग किसी भी प्रकार से करते हैं, उनको कभी चेचक जैसे भंयकर रोग पीड़ित नहीं करते।

चेचक के लिए घरेलू नुस्खे –

1. नीम 11 पत्ते, तुलसी की 11 पत्तियों को 3 या 5 काली मिर्च के साथ पीसकर गुनगुने पानी के साथ दिन में 2 बार पिलायें।

2. पीपल की 3 या 5 पत्तियां लें, पत्तियों की डंडी तोड़ दे, इन पत्तों को 1 गिलास पानी में उबाले और एक चौथाई रहने पर इस को गुनगुना ही रोगी को पिलाये। ये प्रयोग 3 से 5 दिन तक हर रोज सुबह और शाम को करे। इससे चेचक, टाईफाएड खसरा और आम बुखार में बेहद लाभ मिलता हैं।

चेचक के दाग हटाने का उपाय –

नीम की हरी पत्तियों को पीसकर लेप बना लें,

रात को सोते समय दाग पर लेप करें। और सुबह पानी से धुलाई करें। दो तीन महीने में दाग दूर हो जाते हैं।

श्रेष्ठ गुणों से भरपूर पपीता



भारत में पाए जाने वाले कुछ जनप्रिय फलों में पपीते का महत्व का स्थान है। अपने अनेक गुणों के कारण यह लोगों को पसंद आता है।

पपीता सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं वरन् विटामिन एवं खनिज लवणों की प्राप्ति के लिए भी खाया जाता है। पपीते के बीज कृमिनाशक के रूप में काम आते हैं। तने की छाल रस्सी बनाने के लिए उपयोग में लाई जाती है। पपीते के कच्चे फलों की सब्जी बनाई जाती है। पपीतो के पके फलों का मुरब्बा, जैली, चटनी, सलाद, शरबत आदि भी बनाया जाता है। पपीते में प्रोटीन, फैट, खनिज लवण, विटामिन ए, विटामिन सी के अलावा लोहा तथा तांबा भी काफी मात्रा में विद्यमान रहता है।

हरे एवं कच्चे पपीते के फलों से निकाले गए दूध को सुखाकर बनाए गए पाउडर से पपेन तैयार किया जाता है, जिसका उपयोग बहुत सी बीमारियों के इलाज में दवाई के रूप में किया जाता है। पका हुआ पपीता पेट की व्याधियों का उत्तम डॉक्टर है। इस मीठे, सुगंधित व रसीले फल को ताजा ही खाना चाहिए। वास्तव में यह सस्ता और मीठा फल श्रेष्ठ गुणों से भरपूर है।

चर्म रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा



1. कुष्ठ

कुष्ठ एक महा भयानक चर्म रोग है। इसमें रक्त अत्यन्त विषाक्त होकर धीरे-धीरे शरीर को बेकार और नष्ट कर देता है। इस रोग के कई प्रकार हैं जिनमें गलित कुष्ठ और श्वेत कुष्ठ अधिक व्यापक पाये जाते हैं।

लक्षण-

गलित कुष्ठ में पहले हाथ पांव की उंगलियाँ अकड़ कर टेड़ी मेड़ी हो जाती है। फिर उनमें फोड़े जैसे घाव हो जाते हैं। कुष्ठ के ये फोड़े शरीर के किसी एक भाग में या पूरे शरीर में यत्र तत्र निकल सकते हैं। इन फोड़ों में जलन होती है। रोगी को प्यास बहुत सताती है। तथा रोग की बढ़ी हुई अवस्था में रोग का आक्रमण हड्डियों तक पहुँच जाने पर रोगी का अंग गल गलकर गिरने लगता है।

श्वेत कुष्ठ में पूरे शरीर में या उसके किसी भाग पर चमकीले सफेद दाग पड़ते हैं जहाँ के रोयें और बाल भी सफेद हो जाते हैं। दोनों प्रकार के कुष्ठों का एक ही कारण है- अर्थात रक्त का अत्यन्त दूषित होना।

गलित कुष्ठ की चिकित्सा -

इसमें छोटे-छोटे कई उपवास करने चाहिए और कम से कम एक मास तक एनिमा लेना चाहिए। रोज सुबह, दोपहर, शाम तीनों समय गंगा के किनारे जाकर (या किसी अन्य नदी या तालाब) किनारे के गीली मिट्टी का लेप पूरे शरीर पर विशेषकर रोग के भाग पर लगावे और एक घंटा तक या जब तक की शरीर पर मिट्टी सूख ना जाये, लगी रहने दें। सप्ताह में दो बार भाप स्नान लेकर शरीर का विष पसीना के रूप में निकालें तथा 15-20 मिनट तक सुबह मेहन-स्नान और 15-20 मिनट शाम को कटि स्नान करें। रात को पेडू पर और रोग की जगह पर मिट्टी की गीली पट्टी लगाकर सोयें। घावों पर खुजली उठे तो हरी बोतल के सूर्यतप्त नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगावें। हरी और पीली बोतल का सूर्यतप्त जल आधा-आधा भाग मिलाकर दिन में आठ खुराक पीवें (1 खुराक की मात्रा 50 ग्राम) प्रतिदिन सुबह 15-20 मिनट तक नंगे बदल धूप सेवन आवश्यक है। भोजन में फल चाहे कम सेवन किए जाएं किन्तु कच्ची और उबली शाक-सब्जी काफी मात्रा में खायी जायें। भीगे चने के आधा लीटर पानी में 20-30 ग्राम शहद मिलाकर नित्य पीना, चने की रोटी और शहद खाना (20 ग्राम से अधिक शहद न हो) शाम को चने का पानी गर्म करके बिना शहद डाले पीना चने का शाक कच्चा या पक्का खाना तथा दो मास तक लगातार केवल चने का व्यवहार करना गलित कुष्ठ में आश्चर्यजनक रूप से लाभकारी होता है। कुष्ठ रोग में नमक और चीनी को हाथ से छूना भी नहीं चाहिए।

श्वेत कुष्ठ की चिकित्सा -



इस रोग में भी छोटे-छोटे

उपवास करके और कुछ दिनों तक एनिमा लेकर शरीर को शुद्ध कर लेना चाहिए तथा प्रतिदिन तीन बार गंगा के किनारे की गीली मिट्टी लगाकर स्नान करना चाहिए। साथ ही स्नान के बाद सफेद दागों पर लाल बोतल के सूर्यतप्त जल की मालिश 5 मिनट तक करनी चाहिए। यदि नदी या तालाब की गीली मिट्टी के मिलने की सुविधा न हो तो तुलसी के पेड़ की जड़ की मिट्टी तथा उसके पत्तों को एक साथ पीसकर सारे बदन पर या दागों पर लगावें। साथ ही तुलसी की 10 पत्तियाँ रोज सुबह, शाम एवं दोपहर को खाएं। चने का पानी शहद डालकर पियें। हरी व पीली बोतल का सूर्यतप्त जल एक हिस्सा तथा आसमानी रंग का दो हिस्सा मिलाकर उसकी 6 खुराकें प्रतिदिन लें। (मात्रा 50 ग्राम) साथ ही सारे शरीर पर पीला प्रकाश 15 मिनट तक, उसके बाद नीला 2 घंटे तक डालें। रात को सोते वक्त मूली के बीज को खूब पीसकर, कागजी नीबू के रस में फेंटकर सफेद दागों पर लगाकर अरण्ड के पत्ते से बांध दें तथा सुबह को उसे दही के योग (पानी) से धोकर साफ कर दें। अंजीर के पत्तों का रस दागों पर लगाने से भी लाभ होता है।

अन्य उपचार आरम्भ में बताये गये चर्म रोग की भांति करें।

2. एक्जिमा

एक्जिमा को आयुर्वेद में कुष्ठ के ही अन्तर्गत माना गया है। यह रोग शरीर के किसी भाग पर हो सकता है। यह दो प्रकार का होता है। एक को बहता हुआ एक्जिमा या Weeping Eczema कहते हैं और दूसरे को सूखा एक्जिमा या Dry Eczema।



लक्षण –

यह रोग अधिकतर सिर में कानों के पास, गर्दन पर तथा अंगुलियों पर होता है। त्वचा पर यह मूंग या उड़द की दाल जितने आकार से लेकर कई इंच जगह घेर लेता है। जहाँ यह रोग होता है वहाँ ललाई छाई रहती है, त्वचा कड़ी और रूखी हो जाती है और खाज उठती है। कभी-कभी वहाँ से द्रव रिसने लगता है। बहता हुआ एक्जिमा ही बहुधा पुराना पड़कर सूखे एक्जिमा का रूप धारण कर लेता है, जिसकी चमड़ी खुजला-खुजला कर छिलती रहती है और परत उधड़-उधड़ कर गिरती रहती है।

कारण –

जिनका रक्त विषाक्त होता है तथा जिनके शरीर में पुरानी गन्दगी होता है जिसकी जड़ बड़ी गहराई में होती है उन्हीं को एक्जिमा रोग होता है। इसके अतिरिक्त उत्तेजक साबुन व्यवहार करने, कच्चे रंग के वस्त्र पहनने, गंदा मोजा आदि प्रयोग करने तथा रंग, पॉलिश, सोड़ा एवं गंधक आदि वस्तुओं का धंधा करने से भी इस रोग के होने की सम्भावना रहती है। मधुमेह, अपच, गठिया आदि रोगों के पुछल्ला के रूप में भी प्राय: यह रोग होता है जिनके दूर हो जाने पर यह रोग भी आप से आप चला जाता है। जिन बच्चों को अपनी माँ का दूध कम या बिल्कुल नहीं मिलता, अथवा अस्वच्छ दूध पिलाया जाता है उन्हें भी अक्सर यह रोग लग जाता है। ऐसे बच्चों को साफ दूध पर रखते हुये फलों का जूस पिलाने से एक्जिमा से छुटकारा दिलाया जा सकता है।

एक्जिमा बहुत पुराना पड़ जाने पर कई अन्य कठिन रोगों जैसे नेत्र रोग, श्वांस रोग आदि की सृष्टि कर सकता है।

चिकित्सा –

प्रति सप्ताह एक दिन का उपवास केवल जल पीकर और एनिमा लेकर करें। शीघ्र लाभ के लिए और पुराने एक्जिमा में एक से तीन सप्ताह उपवास की आवश्यकता पड़ सकती है। पर तीन दिन के उपवास से ही रोग की तीव्रता कम हो जाती है। उपवास के बाद 2-3 दिनों तक फलों के रस पर रहना चाहिए। फिर दो सप्ताह तक फल और उबली तरकारियों पर। नमक बन्द रखना चाहिए। उसके बाद दूध, फल और मेवों पर कुछ दिनों तक रहकर धीरे-धीरे सादे भोजन पर आना चाहिए। फिर भी रोग जब तक जड़ से न जायें, भोजन में फल, दूध मेवों और तरकारियों आदि क्षारधर्मी खाद्यों की अधिकता रखनी चाहिए। एक्जिमा के रोगी को ढाई-तीन किलो पानी प्रतिदिन पीना चाहिए। दिन में कम से कम दो बार गंगा या किसी अन्य नदी या तालाब के किनारे की गीली नीम का पानी मिली मिट्टी सारे बदन में लेप कर और एकाध घंटे धूप में सुखाकर नदी के पानी में खूब मलकर स्नान कर लेना चाहिए। उसके बाद हरी बोतल के सूर्यतप्त नारियल के तेल से सारे बदल की मालिश धूप में बैठकर या लेटकर करवानी चाहिए। इसी तेल को एक्जिमा पर भी लगाना चाहिए। एक्जिमा पर भीगे कपड़े की गद्दी रखकर मास में चार बार भाप स्नान तथा दो बार पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट देना चाहिए। प्रतिदिन रात को पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर सोना चाहिए। प्रतिदिन 2-3 बार एक्जिमा को 4-4 मिनट भाप में सेंक कर उसके बाद नमकीन पानी से धोकर उस पर गीली मिट्टी की उष्ण कर पट्टी बांधनी चाहिए। यह पट्टी 30-45 मिनट तक लगी रह सकती है। सप्ताह में दो बार एप्सम साल्ट बाथ भी लेना लाभकारी होता है। हल्की कसरत जैसे 4-5 किमी टहलना तथा श्वांस की कसरतें प्रतिदिन करनी चाहिए। आसमानी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में 6 बार पीना चाहिए (मात्रा 50 ग्राम) तथा एक्जिमा के स्थान पर हरा प्रकाश 15-20 मिनट तक डालना चाहिए।

3. गूंगी –

हाथ की उँगली में पहले पीड़ा होती है। फिर वह पीड़ा धीरे- धीरे इतनी बढ़ जाती है कि रात को सोना भी हराम हो जाता है। तत्पश्चात पीड़ा की जगह एक लाल फुंसी निकलती है जो बाद को बढ़कर फफोला बन जाती है। यह गूंगी या अंग्रेजी में Felon कहलाती है।



चिकित्सा –

दिन में तीन चार बार 5 से 10 मिनट तक रोग के स्थान पर भाप देने के बाद बाकी समय उसे काफी ठण्डे पानी में डुबाये रखना चाहिए। साधारण तथा क्या केवल इतने ही उपचार से दर्द में कमी आ जाती है। पानी में डुबाये रखने की बजाय गूंगी पर साफ कपड़े के एक टुकड़े को खूब ठण्डे पानी से तर करके कई परत लपेट देना और उसे सदैव तर रखना भी लाभ करता है। रात में गुंगी पर गीली पट्टी की पुल्टिस बांधनी चाहिए। जब गूंगी में पीव भरने लगे तो दिन में तीन चार-बार 20-30 मिनट तक पहले गूंगी पर 5 मिनट तक भाप दें, फिर 5 मिनट तक ठण्डी पट्टी का प्रयोग करें। जब गूंगी को फोड़ा बिल्कुल पक जाये तो सुई से उसमें छोटा सा एक मुख कर देने से उसका रुका हुआ मल और दूषित रक्त बाहर निकल जायेगा जिससे तकलीफ भी कम हो जायेगी और फोड़ा जल्दी सूखने भी लगेगा।

फोड़ा फूट जाने के बाद भी ऊपर का उपचार चलाते रहना चाहिए। साथ ही प्रतिदिन सुबह-शाम कटि स्नान भी लेना चाहिए।

आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की 6 खुराक (मात्रा 50 ग्राम एक खुराक) प्रतिदिन पीने और गूंगी पर हरा प्रकाश आधा घंटा तक डालने से इस रोग में लाभ होता है।

4. कखौरी -

यह गूंगी की तरह ही केवल कांख (बगल) में निकलने वाला एक प्रकार का फोड़ा है, जिसका इलाज भी मामूली फोड़े के इलाज की तरह ही करना चाहिए।



इस रोग में आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल का 2 भाग और पीली बोतल के जल का एक भाग मिलाकर दिन में उसकी 6 खुराकें पिलानी चाहिए (मात्रा 50 ग्राम) तथा जख्म पर आधा घंटा तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

5. बाघी -

बाघी जाँघ और जननेन्द्रिय के बीच ऊपर की तफ पट्ठों में निकलती है। पहले सूजन हो जाती है तत्पश्चात वहाँ एक सख्त-गांठ उत्पन्न हो जाती है जो पीड़ा सहित और पीड़ा रहित दोनों प्रकार की होती है। इसी प्रकार बाघी कभी पकती-फूटती है और कभी नहीं भी पकती- फूटती। बाघी में कभी कभी तेज दर्द होता है जो सारी जांघ में फैला हुआ मालूम पड़ता है।

बाघी होने के कारण भी वे ही हैं जो अन्य प्रकार के फोड़ों के होने के होते हैं। परन्तु बहुधा यह रोग अनियमित यौन क्रिया के एवं कूद-फांद के कारण होता है।

चिकित्सा -

इस रोग में पूर्ण विश्राम आवश्यक है। प्रतिदिन दो समय सहने योग्य गरम पानी में कटि स्नान 3 से 5 मिनट तक लेना चाहिए। उस वक्त सिर को ठंडे पानी से धोने के बाद मस्तक पर ठण्डे पानी से भीगा एक गमछा रखा होना आवश्यक है। गरम पानी का कटि स्नान करने के बाद तुरन्त दो मिनट तक ठण्डे पानी का कटि-स्नान करना चाहिए। इस क्रिया को एक ही समय दो तीन बार दोहराना चाहिए। शेष उपचार फोड़ा के उपचार की भांति चलाना चाहिए।

उपचार से कभी बाघी बैठ जाती है और कभी पक-फूटकर मवाद के रूप में शरीर का विष निकल जाने के बाद धीरे-धीरे सूख जाती है।

6. खुजली -

खुजली की बीमारी त्वचा के किसी भी हिस्से में हो सकती है मगर विशेषकर यह हाथों और पावों के गहुओं (अंगुलियों की संधियों) में अधिक होती है। इसे खेसीरा भी कहते हैं। यह संक्रामक रोग है। इसमें छोटी-छोटी फुन्सियाँ निकलती हैं जिनमें अत्यन्त खुजलाहट और जलन होती है। बाद में यह पककर फटती भी है और त्वचा पर काफी जगह घेर लेती है। खुजली सूखी और तर दो प्रकार की होती है। खुजली के कारण वे ही हैं जो अन्य चर्म रोगों के होते हैं।

चिकित्सा -

अन्य रोगों की भांति ही खुजली को भी पारा, गंधक आदि विषैली दवाइयों के प्रयोग से दबा देना अतीत भयानक है। ऐसा करने से बाद में भयंकर बीमारियाँ शरीर को आ लगती हैं जिनसे छुटकारा पाना मुश्किल होता है।

आरम्भ में 2-1 दिन तक उपवास करना या फलों या साग- सब्जियों के जूस पर रहना ठीक रहता है। इन

दिनों एनिमा लेना न भूलना चाहिए। उसके बाद 3 से 7 दिनों तक फलों या उबली साग- सब्जियों पर रहना चाहिए और सप्ताह में एक बार सारे शरीर का भाप स्नान लेना चाहिए, तथा उसके बाद कटि-स्नान। रात को पेडू पर और रोग के स्थान पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधकर सोना चाहिए। कटि-स्नान रोज दो बार लेना आवश्यक है। फलों या उबली साग-सब्जियों पर रहने के बाद रुचि अनुसार कच्ची साग-सब्जियाँ, फल, उबली तरकारियाँ, हरा चना, कच्चा दूध, नीबू, गेहूँ और चने के आटे की रोटी, शहद, मट्ठा तथा सूखे मेवे आदि में से दो एक चीजें एक समय के भोजन में शामिल करके खानी चाहिए। केवल 12 बजे दिन और 5 बजे शाम को ही भोजन करना चाहिए।

नीबू मिला पानी अधिक पीना चाहिए। नमक खाना बन्द रखना चाहिए।

सप्ताह में तीन बार सारे बदन की गीली मिट्टी का लेप लगाकर धूप में बैंठे और सूख जाने पर स्नान करें। या एक आदमकद टब में गरम पानी भरकर उसमें 20-30 मिनट तक लेटें।

जख्मों पर हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में 4 बार पीना चाहिए (मात्रा 50-50 ग्राम) तथा नीला या हरा प्रकाश 30 मिनट तक प्रतिदिन रोग की जगह पर डालना चाहिए या पूरे शरीर पर।

इस रोग में सदैव हवा में रहना, घूमना तथा गहरी श्वांस लेना चाहिए। इससे रक्त शुद्ध होकर रोग के जाने में सहायता मिलती है।

7. दाद

दाद के शुरू होते ही तीन-तीन घंटे पर यदि थोड़ी देर गरम और ठण्डी सेंक देकर उस स्थान पर उष्णकर गीली मिट्टी का प्रयोग किया जाये तो उसकी जड़ कट जाती है। सूखे दाद में उस अंग को आधा घंटा तक गरम पानी में डुबो रखने से लाभ मिलता है। उसके बाद उस पर उष्णकर गीली मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए।



दाद रोग की बढ़ी हुई दशा में और ठण्डा दाद होने पर उस स्थान को गुनगुने पानी में दिन में दो-तीन बार डुबों रखना चाहिए। तत्पश्चात् उस पर गरम और ठण्डी सेंक देनी चाहिए। प्रतिदिन रात को सोते समय दाद वाले स्थान पर उष्णकर गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर सोना चाहिए। सप्ताह में एक दो बार पूरे शरीर की गीली चादर की लपेट लगानी चाहिए तथा प्रतिदिन दो बार कटि-स्नान लेना चाहिए। दिन में दो बार दाद पर भाप स्नान देकर उसके बाद गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी रखने से भी लाभ होता है। ज्वर रहने पर रात में पेडू पर भी गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी रखनी चाहिए। यदि पेट साफ न हो तो कुछ दिन उपवास या रसाहार करके एनिमा द्वारा पेट साफ कर लेना चाहिए। रोगी की नींबू मिला पानी प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए और भोजन सप्राण और सादा करना चाहिए।

आसमानी रंग की बोतल के सूर्यतप्त जल की 50-50 ग्राम की 4 खुराक प्रतिदिन पीने और दो घंटा तक नीला प्रकाश दाद पर डालने से उस रोग में जल्दी लाभ होता है।

8. घमौरी

अम्हौरी, घमौरी एक मामूली प्रकार का चर्म रोग है जो कुछ लोगों की त्वचा पर गर्मी और बरसात के मौसमों में उभरता है। इसमें छोटी - छोटी और लाल-लाल फुन्सियां निकलती हैं जो कभी-कभी



पानी भी लिये हुये होती हैं और खुजलाती भी हैं।

चिकित्सा –

प्रायः कुछ दिनों में आप से आप अच्छी हो जाती है। परन्तु इससे तकलीफ हो तो कई दिनों तक रात भर के लिये पेडू पर गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी बांधनी चाहिए और कब्ज हो तो प्रतिदिन सुबह एनिमा लेना चाहिए। साथ ही प्रतिदिन दो बार पूरे शरीर पर गीली मिट्टी का लेप लगाकर और उसे सुखाकर स्नान कर लेना चाहिए। भोजन अनुत्तेजक और सादा होना चाहिए। बरसात के पानी में खूब मल मलकर नहाने से भी घमौरी छूट जाती है।

10. बेबाई

पैर की मोटी त्वचा में बेवाई फटती हैं जो कभी-कभी बहुत तकलीफ देती हैं। पैर के उस भाग में समुचित रूप से रक्त संचालन न होना, रक्त का विषाक्त होना, तथा पैर की त्वचा में कोई खराबी होना, इस रोग के होने के तीन कारण हैं।



चिकित्सा –

इसमें रक्त को साफ करने के लिए कुछ दिनों तक (3 से 7 दिनों तक) केवल फल खाकर रहना चाहिए। इन दिनों समय गुनगुने पानी का एनिमा भी लेना चाहिए। फिर 7 से 15 दिन तक फल, दूध और मट्ठा पर रहें। इन दिनों भी जब पेट साफ न रहे तो शौच से आने के बाद एनिमा लेना चाहिए। फल, दूध, मट्ठा के बाद धीरे-धीरे सादे भोजन पर आ जाना चाहिए। बेवाई जहां पर फटी हो उस स्थान को नमक मिले गुनगुने पानी से धोकर या लाल बोतल के सूर्यतप्त तेल से वहाँ पर धीरे-धीरे 15 मिनट तक दिन में 3-4 बार मालिश करना चाहिए। रोज स्नान के पहले और बाद शुष्क घर्षण स्नान करना चाहिए।

11. छाला –

छाला, कई प्रकार का होता है। किसी में केवल पंछा रिसता है, किसी में रक्त चिपचिपाता रहता है, किसी में पीड़ा अधिक होती है किसी में कम। कोई पीव और गंध युक्त होता है तो कोई पीव और गंध विहीन। छाला जब जल्दी अच्छा नहीं होता तो पुराना पड़कर कैंसर का रूप धारण कर सकता है। जिसके शरीर में विजातीय द्रव्य अधिक होता है उनके चर्म पर छाला पड़ने से वह जल्दी अच्छा नहीं होता।



चिकित्सा –

नया और मामूली छाला, उस पर कपड़े की ठण्डी पट्टी बांध रखने और उसे बराबर तर करते रहने से ही अच्छा हो जाता है। परन्तु जब अधिक दिनों तक यह प्रयोग चले तो दिन में दो बार 10 मिनट तक छाले पर हल्की भाप भी जरूर देना चाहिए। जब छाले से रक्त निकलता हो तो पट्टी को वर्फ जल में भिगो-भिगोकर छाले पर रखना चाहिए या छाले वाले स्थान को ठंडे जल में काफी देर तक डुबो रखना चाहिए।

रोगी जब बहुत दिनों तक चारपाई पर पड़ा रहता है तो उसकी पीठ आदि पर शैया-छत पड़ जाते हैं। उसके लिये प्रतिदिन दिन में तीन बार छत पर एक घंटा तक ठंडी पट्टी और तीन बार पहले 5 मिनट तक भाप फिर 5 मिनट तक ठंडे पानी से भीगा और निचोड़ा गमछा 15 मिनट तक रखें। साथ ही छत को दिन में दो बार नमक

मिले पानी से से धोना भी चाहिए।

पुराने छत में दीर्घ उपवास या छोटे-छोटे कई उपवास के साथ एनिमा, कटि-स्नान, पेडू की गीली मिट्टी की पट्टी तथा कमर की गीली पट्टी का प्रयोग करके पहले पेट साफ कर प्रतिदिन धूप में शरीर को गरम करके शाम-सुबह कटि-स्नान लेना चाहिए। शाम को सोने से पहले कपड़े या मिट्टी की गीली उष्णकर पट्टी 2 घंटा तक बदल-बदल कर रखनी चाहिए। दिन में एक दो बार छाले वाले स्थान को गुनगुने पानी में काफी देर तक डुबोये रखना भी लाभ करता है। छाले को प्रतिदिन नीम के पानी या नीबू का रस मिले पानी से धोकर साफ रखना चाहिए। तथा नीबू का रस मिला पानी प्रचुर मात्रा में प्रतिदिन पीना भी चाहिए।

12. मांस वृद्धि -

मांस वृद्धि, अर्वुद या Tumour शरीर के भीतरी और बाहरी दोनों हिस्सों में हो सकता हैं। यह एक प्रकार का विजातीय द्रव्य ही है जो गांठ उल्टी, गिल्टी या सूजन के रूप में मनुष्य के शरीर में वृद्धि पाता रहता है और तकलीफ देता रहता है। यह रोग पुराना पड़ने पर जरा मुश्किल से जाता है।



चिकित्सा -

शरीर में ट्यूमर की उत्पत्ति का पता लगते ही कुछ दिनों तक उपवास करके या रसाहार पर रहकर कब्ज टूटने तक प्रतिदिन शाम को एनिमा लेना चाहिए। फिर उसके बाद दो-दो सप्ताह तक फल या दूध या सादे भोजन पर रहना चाहिए। रोज साधारण स्नान के पहले और बाद में समूचे शरीर की सूखी मालिश करना चाहिए। दिन में दो बार तौलिया स्नान और सप्ताह में दो बार एप्समसाल्ट बाथ देना चाहिए। हल्का व्यायाम और गहरी श्वांस की कसरतें भी बिना नागा प्रतिदिन करनी चाहिए। रोग जब तक दूर न हो जाये तब तक ऊपर का कार्यक्रम कई बार दोहराना चाहिए। रोग के स्थान पर मिट्टी की उष्ण गीली पट्टी दिन में कम से कम दो बार जरूर लगानी चाहिए।

13. जुल पित्ती

ज्वर न हो तो दिन में दो बार समूचे बदन पर गीली मिट्टी का लेप करें। उसके सूख जाने पर स्नान कर लें। ठंडे जल की मालिश भी करनी चाहिए। कटि या मेहन-स्नान भी रोज दो बार करना चाहिए। जरूरत हो तो एक स्टीम बाथ भी दे दें। उपवास, रसाहार या फलाहार जब तक रोग न जाये करना चाहिए। ज्वर होने पर तीन बार तौलिया, दो बार कटि-स्नान, रोग के स्थान पर 2-2 घंटा बाद 3-4 मिनट भाप देकर हर 20 मिनट के बाद ठण्डी पट्टी बदल-बदलकर दें। पर हालत सुधरने पर यह क्रिया दिन में केवल दो बार करें।

(साभार - प्राकृतिक आयुर्विज्ञान)

गाँधी जी ने कहा

कुदरती इलाज हमें ईश्वर के ज्यादा नजदीक ले जाता है। अगर हम उनके बिना भी काम चला सकें, तो मैं उसका कोई विरोध नहीं करूँगा। लेकिन उपवास से हम क्यों डरें या शुद्ध हवा से क्यों बचें? कुदरती इलाज का मतलब है कुदरत - ईश्वर के ज्यादा नजदीक जाना।

साभार- गाँधीजी के एक पत्र से

09-01-1945





स्वास्थ्य पर पेस्टिसाइड (Pesticide) के दुष्प्रभाव

उमेश चन्द्र अग्रवाल (से. नि. प्राचार्य)
भारतीय जीवन बीमा निगम



मुख्यत: कीटनाशक एक रासायनिक संगठन है जो की खेती को कीट पतंगों से रक्षा करने के उपयोग में लिया जाता है पेस्टिसाइड में "Cide" शब्द का अंग्रेजी में 'Killer' यानी के मारने वाला होता है।

आदिकाल में सबसे मनुष्य ने खेती करना प्रांरभ किया तभी से उसे कीटनाशक काम के लिए जाते थे वह सामान्य व जैविक होते थे, मसलन नीम का तेल, राख, गंधक, तेल कई जड़ी बूटियाँ का रस इत्यादि, जिनसे किसी प्रकार का नुकसान जलवायु को नहीं होता था धीरे धीरे कुछ ज्यादा असरकार कीटनाशकों का प्रयोग जैसे संखियाँ पारे व सीसे के यौगिकों का प्रयोग होने लगा आधुनिक विज्ञान के साथ ही कीटों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के कारण अब रासायनिक यौगिकों का प्रयोग कीटनाशकों के तौर पर होने लगा है।

1931 में जब कीटनाशकों के तौर पर DDT (Dicholoro Diphenyl Trichloroethane) की खोज हुई तो एक असरदार कीटनाशक मानते हुए इसका व्यापक प्रयोग किया जाने लगा, लेकिन लम्बे समय तक प्रयोग से इसके दुष्परिणाम सामने आने लगे, अब अधिकांश देशों में इसका प्रयोग निषेध हैं।

पहले फसल को बचाने के लिए मात्र कुछ कीटनाशकों का प्रयोग ही किया जाता था, मगर कृषि की आधुनिक तकनीक को प्रयोग में लाने से इसका दायरा काफी बढ़ गया है, अब अन्य प्रकार के पेस्टिसाइड भी काम में लाये जाने लगे हैं जो फसल को न सिर्फ कीटों से वरन विभिन्न प्रकार के कवक,

फफूँद, चूहा खरपतवार से फसल व उत्पाद को बचाने के काम में लिया जाने लगा है।

मुख्यत: निम्न प्रकार के पेस्टिसाइड काम में लिए जाते हैं

1. Insecticide: कीट पंतगों से फसल की रक्षा के लिए
2. Herbicide: खरपतवार को नष्ट करने के लिए
3. Rodenticide: चूहों व दूसरे फसल कुतरने वाले जीवों को मरने के लिए
4. Bactericde: पौधों में होने वाली बीमारियों के जीवाणुओं को नष्ट करने के लिए
5. Fungicide: विभिन्न प्रकार के कवक् व फफूँद को नष्ट करने के लिए
6. Larvicide: विभिन्न कीट पंतगों के लावी को नष्ट करने के लिए

पेस्टिसाइड बनाने वाली सभी कम्पनियाँ दावा करती हैं की उनका उत्पाद Biodegradable यानी समय के साथ प्राकृतिक रूप से नष्ट होने वाले होते हैं लेकिन यह पूर्णत: सत्य नहीं है सोचने की बात यह है पेस्टिसाइड जिन चीजों को नष्ट करने के लिए बनाये गए हैं वह सभी जैविक हैं और यदि कोई वस्तु अगर एक जीवधारी को नष्ट करने में सक्षम हैं तो दूसरे जीव उसके प्रभाव से कैसे अछूते रह सकते हैं।

बहुत सारी जीवों की प्रजातियों पृथ्वी से कीटनाशकों के अंधाधुंध प्रयोग से नष्ट होती जा रही हैं बहुत सी नष्ट होने के कगार पर हैं, कीटनाशकों के प्रयोग से न सिर्फ फसलों के दुश्मन वरन मित्र जीव भी नष्ट हो रहे हैं, प्राकृतिक संतुलन प्रकृति का जीवधारियों का एक दूसरे पर आश्रित होना में भी काफी अंतर आया है, इस कारण न सिर्फ फसलों में वरन जीवधारियों में भी रोज नई नई बीमारियाँ सामने आने लगी हैं।

पहले आपके घर में गौरइया नाम की चिड़िया का घोसला बनाना सामान्य था लेकिन अब बहुत से इलाकों से इस चिड़िया का नाम निशान खत्म हो गया है गिद्ध और दूसरे बहुत से पशु-पक्षी अब दिखाई नहीं देते, कीटनाशकों ने इनके गर्भधारण व प्रजनन को काफी प्रभावित किया है। हमारे प्राकृतिक पंचतत्व आकाश, वायु, अग्नि, जल, व पृथ्वी भी इससे अछूते नहीं है पूर्णतया प्रभावित हुए हैं।

आकाश तत्व पर प्रभाव-

रसायनिक पदार्थो के प्रयोग से आकाश में ओजोन परत जो हमें सूर्य की पैराबैंगनी किरणों से बचाती हैं उसका काफी क्षरण हुआ है। वैज्ञानिकों के अनुसार कई जगहों पर ओजोन परत या तो खत्म हो गई है या बहुत पतनी हो गयी है। पराबैंगनी किरणों को न रोक पाने के कारण Global warming effect यानी धरती का तापमान बढ़ जाना जैसे प्राकृतिक परिवर्तन हो रहे हैं। जिसके कारण बाढ़ सूखा जैसी प्राकृतिक आपदाओं व त्वचा कैंसर जैसी बीमारिओं की समस्या काफी बढ़ गई है।

वायु तत्व पर प्रभाव -

सामान्यत: कीटनाशकों छिड़काव किया जाता है या फिर उसका धुआं किया जाता है जो वायु को प्रदूषित करता है तथा अस्थमा, क्षय रोग जैसे फेंफड़ों से सम्बंधित रोग गॉव ही नहीं शहरों में भी बढ़ते जा रहे हैं, असमय बुढ़ापा व मृत्यु की दर भी बढ़ गयी है।

अग्नि तत्व पर प्रभाव –

रसायनों के अधिक प्रयोग से जलवायु परिवर्तन हुआ है जिसके फलस्वरूप सूर्य की किरणें काफी प्रखर हो गई है, पेस्टिसाइड से प्रदूषित जल व भोजन खाने से पाचन शक्ति क्षीण हुई है। जिसके कारण मनुष्यों व पशुओं में नए नए रोग हो रहे हैं।

जल तत्व पर प्रभाव: कहते हैं ''जल ही जीवन है'' कीटनाशकों के अधांधुध प्रयोग के कारण न सिर्फ नदियों का जल वरन भूमिगत जल भी काफी प्रदूषित हो गया है कई स्थानों पर तो प्रदूषण से पानी इतना जहरीला हो गया है कि पीने योग्य ही नहीं रह गया है। इसके कारण न सिर्फ अनेक प्रकार के रोग बढ़ रहे हैं वरन अनेक प्रकार के जलीय जीव जंतुओं की प्रजातियों की नष्ट हो गयी हैं मछलियाँ खाने योग्य नहीं रही गयी है। जानवरों का दूध ही नहीं माताओं के दूध में भी कई बार पेस्टिसाइड का प्रदूषण पाया जाता है इस कारण बाल्यावस्था से ही बच्चों को नए-नए रोग लग जाते हैं।

पृथ्वी तत्व पर प्रभाव–

रासायनिक कीटनाशकों के प्रभाव से न सिर्फ मिट्टी क उर्वरा शक्ति कम हुई है वरन बहुत सारी खेती योग्य जमीन भी बंजर हो गई है। हमारे खाद्य पदार्थ काफी प्रदूषित हो गये हैं, क्योंकि जब भी किसी फसल पर रासायनिक कीटनाशकों का छिड़काव किया जाता है तो उसका काफी भाग फसल के अन्दर भी जाता है जिसे हम खाते हैं तो हमारे और पशुओं के अंदर उस रसायन का विष कई बीमारियों को जन्म देता है तथा बीमारियों से लड़ने की स्वाभाविक प्रतिरोधक क्षमता को भी नष्ट करता है।

इस प्रकार न सिर्फ पेस्टिसाइड पंचतत्वों को ही प्रभावित कर रहे हैं वरन् पंचतत्वों के मूल स्पर्श, रूप, रस, गंध के प्राकृतिक स्वरुप को भी नष्ट कर रहे हैं, हमारे बुजुर्ग कई बार यह कहते हुए नजर आते हैं कि फल सब्जियों में वह स्वाद, रस, रंग, या गंध नहीं है जो उनके बचपन में थी।

उपरोक्त सभी प्रभावों को ध्यान में रखते हुए उनके दुष्प्रभावों पर अब कुछ लोगों का ध्यान आकर्षित हुआ है तथा रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल न करने के प्रति कुछ जागरूकता भी आ रही है उसके फलस्वरूप अब जैविक खेती व कीटनाशकों के प्रयोग को प्रोत्साहन दिया जा रहा है उसके काफी अच्छे परिणाम भी सामने आने लगे है, मगर अभी तो प्रारंभ है, बहुत कुछ करना बाकी है।

सामान्य बचाव के उपाय: प्रयोग में लाने से पूर्व फल, सब्जी, अनाज को यथासंभव साफ पानी से धो लेना चाहिए। सब्जी-फलों को खाने से पहले कुछ समय तक पानी में रख कर रगड़ कर धोने से उनकी उपरी पर्त पर जमा पेस्टिसाइड का असर कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

किसी समय कहा जाता था कि फलों सब्जियों को छिलके सहित खाना चाहिए क्योंकि छिलके के नीचे सबसे अधिक पोषक तत्व होते हैं क्योंकि हर फल का ऊपरी भाग सूर्य की किरणों के सतत् संपर्क में रहता है इसलिए सूर्य की ऊर्जा उसमें समाहित होती है एवं पोषक तत्वों का निर्माण करती हैं, लेकिन यदि आपको लगता है की उस पर पेस्टिसाइड का प्रयोग हुआ है तो उसे छील कर खाना ही हितकर है, साथ ही ऋतु के ही फल सब्जियों का प्रयोग करें जिससे इनके भण्डारण के समय प्रयोग किये जाने वाले पेस्टिसाइड से बचा जा सके।

विशिष्ट सहयोगी सूची

क्र.	नाम	पता
1.	श्री तिलक राजढ़ल	आगरा
2.	श्री सुरेन्द्र सिंघल	आगरा
3.	श्री बाई. के. गुप्ता	आगरा
4.	श्री आलोक अग्रवाल	आगरा
5.	श्री श्याममल गोस्वामी	आगरा
6.	श्री उदय भान सिंह	आगरा
7.	श्री प्रमोद गोयल	मथुरा
8.	श्री कमल किशोर वार्ष्णेय	मथुरा
9.	श्री सुरेश चन्द्र अग्रवाल	मथुरा
10.	श्री धन्य कुमार जैन	आगरा
11.	श्री वेद भूषण मल्होत्रा	आगरा
12.	श्री दीपक अग्रवाल	आगरा
13.	श्री सहिन्दर सचदेवा	आगरा
14.	श्री केशव अग्रवाल	आगरा
15.	श्री देवेश गर्ग	आगरा
16.	श्री ओमेन्द्र प्रताप सिंह	बदायूँ
17.	श्री राम अग्रवाल	मथुरा
18.	श्री प्रवल प्रताप सिंह उर्फ राकेश बघेल	आगरा
19.	श्री संदीप अग्रवाल	आगरा
20.	श्री आर जी आर्नामेन्टस	आगरा
21.	श्री मोहनलाल अग्रवाल	आगरा
22.	श्री राजकुमार सिंघल	आगरा
23.	श्री भानु महाजन	आगरा
24.	श्री भारत महाजन	आगरा
25.	श्री सुधीर अग्रवाल	आगरा
26.	श्री विजय कुमार अग्रवाल	आगरा

मेरठ जिला परिषद

परिवार की ओर से
धनवन्तरि जयन्ती के शुभ अवसर पर
''केशवप्रभा'' पत्रिका के
त्वचा रोग विशेषांक के प्रकाशन पर
हार्दिक शुभकामनाएं



छात्रावास प्रकल्प सहयोगी

क्र.	नाम	पता	क्र.	नाम	पता
1	श्री दौलत राम	आगरा	30	श्री सुरेन्द्र षर्मा	आगरा
2	श्री रामवीर सोवरिया	आगरा	31	श्री बृज किशोर धाकड़	आगरा
3	श्री अशोक पोद्दार	आगरा	32	श्री राजीव बंसल	आगरा
4	श्री विजय दत्त पालीवाल	आगरा	33	श्री मधुसूदन टण्डन	आगरा
5	श्री मोहन सिंह लोधी,	आगरा	34	श्री पंकज मिश्रा	आगरा
	बबलू लोधी	आगरा	35	श्री दयानन्द यादव	आगरा
6	श्री विनय पाटनी	आगरा	36	श्री राकेश कुशवाह	आगरा
7	श्री महेश कर्दम	आगरा	37	श्री दाउदयाल गोयल	आगरा
8	डा0 जी.एस. धर्मेश	आगरा	38	डा0 हितेन्द्र सिंह इन्दौलिया	आगरा
9	श्री राजकुमार खण्डेवाल	आगरा	39	श्री अनिरूध सिंह	आगरा
10	श्री सुधीर राठौर	आगरा	40	श्री मोहन कुमार वर्मा	आगरा
11	डा0 संतोष सिंह चाहर	आगरा	41	श्री प्रदीप भाटी	आगरा
12	श्री सुशील कुमार विद्यार्थी	आगरा	42	श्री राम कुमार शर्मा	आगरा
13	श्री प्रभूदयाल कठेरिया	आगरा	43	श्री मेघ श्याम सिंह	मथुरा
14	श्री विपुल बंसल	आगरा	44	श्री बृजमोहन अग्रवाल	आगरा
15	श्री देवेन्द्र चाहर	आगरा	45	श्री उमेश अग्रवाल	आगरा
16	श्री सुभाष चन्द गहर्रा	आगरा	46	डॉ. भरत अग्रवाल	वृन्दावन
18	श्री अनूप कुमार गुप्ता	आगरा	47	श्री रमेश चंद अग्रवाल	आगरा
19	श्री अरविन्द कुमार गुप्ता	आगरा		जगदीश प्रसाद मित्तल	
20	श्री भगत सिंह चौहान	आगरा	48	श्री अनुज सिंघल	आगरा
21	श्री विनोद गुप्ता	आगरा	49	श्री दीपक अग्रवाल	आगरा
22	श्री धीरज वर्मा	आगरा	50	श्री मुकेश वर्मा	आगरा
23	श्री राजकुमार कुशवाह	आगरा	51	श्री राकेश अग्रवाल	मथुरा
24	श्री रविकुमार प्रजापति	आगरा	52	श्री कपिलदेव उपाध्याय	मथुरा
25	श्री हजारी लाल वर्मा	आगरा	53	श्री नरेन्द्र कुमार जी	मथुरा
26	श्री बिजेन्द्र वर्मा	आगरा	54	श्री अनूप कुमार गुप्ता	मथुरा
27	श्री डा0 डी.वी. वर्मा	आगरा	55	श्री अशोक कुमार सिंह	मथुरा
28	श्री विजय गुप्ता	आगरा	56	श्री प्रेम नारायण माहेश्वरी	मथुरा
29	श्री मनोज कुमार गुप्ता	आगरा	57	श्री प्रदीप मिश्रा	मथुरा
			58	श्री आनन्द मोहन अग्रवाल	मथुरा

छात्रावास प्रकल्प सहयोगी

क्र.	नाम	पता	क्र.	नाम	पता
59	श्री दुर्ग सिंह चौहान	मथुरा	88	श्री एस.के. शर्मा	मथुरा
60	डा.पूनम अग्रवाल	मथुरा	89	श्री सुरेश कुमार वर्मा	आगरा
61	श्री वी.एन.नन्दा	मथुरा	90	श्री अशोक टेंटीवाल	मथुरा
62	डॉ. ए. के. भाटिया	मथुरा	91	डा. डी. पी. गोयल	मथुरा
63	डॉ. सोमेश धमीजा	मथुरा	92	श्री अनूप कुमार गुप्ता	आगरा
64	श्री कुलदीप अरोड़ा	मथुरा	93	श्री ललित जैन	आगरा
65	श्री दीपक दास	मथुरा	95	श्रीमती स्वेता कुशवाह	आगरा
66	डा. बी. के. गुप्ता	मथुरा		श्री धनेन्द्र गुप्ता	साउथ दिल्ली
67	श्री नितिन भटनागर	मथुरा	97	श्रीमती हेमलता कुशवाह	आगरा
68	डॉ. राजपाल सिंह	मथुरा	98	श्री नरेश कुमार गुप्ता	
69	डॉ. अनुज विजय	मथुरा		श्री विजय कुमार चौधरी	गौतमबुद्धनगर
70	डॉ. मनोज कुमार	मथुरा		''रिंकू''	
71	डॉ. पी. के टण्डन	मथुरा	100	श्री पवन अम्बावत	गौतमबुद्ध नगर
72	डॉ. विनोद कुमार	मथुरा	101	श्री परमेश्वर दयाल गुप्ता	ग्रेटर नोयडा
73	श्री पीयूस सिंगल	मथुरा		श्री अजीत चौधरी	ग्रेटर नोयडा
74	श्री विकल्प कुमार	गाजियाबाद		श्री प्रताप चन्द्र अग्रवाल	कोसीकलां
75	श्री संजीव कंसल	गाजियाबाद	104	श्री दयाशंकर अग्रवाल	कोसीकलां
76	श्रीमती मीनाक्षी कौशल	मेरठ	105	श्री भगवत प्रसाद रोहेला	कोसीकलां
77	श्री संजीव बंसल	गाजियाबाद	106	श्री योगेश सोंखिया	कोसीकलां
78	श्री अनिल चौधरी	आगरा	107	श्री तरूण सेठ	कोसीकलां
79	श्री किशन शिवहरे	आगरा	108	श्री डा0 राजाभोज	मथुरा
80	श्री डॉ. के. एम. बंसल	आगरा	109	श्री विनोद अग्रवाल	मथुरा
81	श्री मुकेश गुप्ता	आगरा	110	श्री तेजवीर सिंह	मथुरा
82	श्री शिवचरण लाल कश्यप	आगरा	111	श्री सार्थक चतुर्वेदी	मथुरा
83	श्री प्रमोद उपाघ्याय	आगरा		श्री अजय बिहारी गोस्वामी	वृन्दावन
84	श्री राहुल उपाघ्याय	आगरा	113	श्री सिद्धार्थ लोधी	मथुरा
85	श्री रंगेश त्यागी	आगरा	114	श्री हरीओम अग्रवाल	मथुरा
86	श्री सुनील अग्रवाल	आगरा	115	श्री राजेश गुप्ता	मथुरा
87	सी.ए. रामफल गुप्ता	आगरा	116	श्री ओंकार भाटी	ग्रेटर नोयडा

छात्रावास प्रकल्प सहयोगी

क्र.	नाम	पता	क्र.	नाम	पता
117	श्री संजीव छावड़ा	गौतमबुद्ध नगर	147	श्रीमती ज्योत्सना चौहान	मथुरा
118	डा0 अनिल त्यागी	नोएडा	148	श्रीमती भारती मिश्रा	मथुरा
119	श्री प्रशान्त त्रिपाठी	नोएडा	149	प्रो0 विकास त्रिपाठी	मथुरा
120	श्री राकेश कुमार गर्ग	आगरा	150	श्री दिवाकर भारद्वाज	मथुरा
121	श्री दीनानाथ अग्रवाल	आगरा	151	श्री विकास कुमार शर्मा	वृन्दावन
122	श्री सहजीव रतन	आगरा	152	प्रो. आर. पी. सिंह	मथुरा
123	श्री कृष्ण मुरारी गोयल	आगरा	153	श्री दिलीप कुमार शर्मा	मथुरा
124	श्री शान्ति स्वरुप जैन	आगरा	154	डा0 विजय कुमार द्विवेदी	मथुरा
125	श्री राजीव अग्रवाल	आगरा	155	प्रो0 आशीष शर्मा	मथुरा
126	श्री संजय कुमार अग्रवाल	आगरा	156	प्रो0 अरुण कुमार तिवारी	मथुरा
127	श्री अरुण पचौरी	आगरा	157	प्रो0 विनय कुमार देवलिया	मथुरा
128	श्री लक्ष्मी नरायन	अछनेरा	158	प्रो0 ग्रीश चौधरी	दरभंगा–बिहार
129	श्री सुशील कुमार	अछनेरा	159	प्रो0 कमल शर्मा	मथुरा
130	श्री शुभम् अग्रवाल	अछनेरा	160	श्रीमती मुरी माहेश्वरी	मथुरा
131	श्री राजेश गोयल	आगरा	161	प्रो0 वी. आर. के. गुप्ता	मथुरा
132	श्री कमल अग्रवाल	आगरा	162	श्री प्रशान्त शाह	आगरा
133	श्री गोपाल खंडेलवाल	आगरा	163	श्री बंगाली मल अग्रवाल	आगरा
134	श्री मनीष गर्ग	आगरा	164	श्री श्याम बिहारी बंसल	आगरा
135	श्री सुनील अरोड़ा	आगरा	165	श्री भगत शर्मा	आगरा
136	श्रीमती बेबीरानी मोर्या	आगरा	166	श्री सुरेश वरेजा	आगरा
137	श्री दीपक गर्ग	ग्रेटर नोएडा	167	श्री दिनेश गोयल	आगरा
138	श्री धीरज वर्यानी	नई दिल्ली	168	श्री अजय कुमार पोईया	मथुरा
139	श्री विपिन कसाना	गाजियाबाद	169	श्री सतीश चन्द्र गुप्ता	आगरा
140	श्री गजेन्द्र सिंह मावी	गौतमबुद्धनगर	170	डा. दिनेश वशिष्ठ	एटा
141	श्री अजय पाल	मेरठ	171	श्री निलेश अग्रवाल	मथुरा
142	श्रीमती संगीता गुप्ता	मेरठ	172	श्री प्रवेन्द्र सिंह अगरिया	एटा
143	जगत सिंह सत्यम कुमार सिंह	गौतमबुद्धनगर	173	श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा	नोएडा
145	श्री दीपक यादव	गाजियाबाद	174	श्री राकेश अग्रवाल द्वारा	आगरा
146	श्रीमती कल्पना अग्रवाल	मथुरा	176	श्री अनिल त्यागी	नोएडा

छात्रावास प्रकल्प सहयोगी

क्र.	नाम	पता
177	श्री मान सिंह	आगरा
178	श्री महेश चन्द अग्रवाल	मथुरा
179	अनिल कुमारअग्रवाल	मथुरा
180	श्री राजीव कुमार वर्मा	आगरा
181	श्री अनिल मित्तल	आगरा
182	श्री दिनेश माहेश्वरी	आगरा
183	श्री भगवान दास बंसल	आगरा
184	डा0 पंकज नगायच	आगरा
185	श्री पुष्पेन्द्र त्रिवेदी	आगरा
186	श्री आशीष पाराशर	आगरा
187	श्री विनय सेठ	आगरा
188	श्री कमल सिंह वाल्मीकि	आगरा
189	श्री प्रदीप खण्डेलवाल	आगरा
190	श्री विनोद अग्रवाल	आगरा
191	श्री नवनीत बंसल	आगरा
192	श्री कृष्ण मुरारी अग्रवाल	धौलपुर
193	श्री गोविन्द अग्रवाल	धौलपुर
194	श्री सचिन गोयल	आगरा
195	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
196	पायल गर्ग, नितिन गर्ग	आगरा
197	श्री सुनील कुमार अग्रवाल	आगरा
198	श्री गोपाल मांगलिक	आगरा
199	श्री कप्तान सिंह कुशवाह	आगरा
200	श्री गोविन्द कुमार शर्मा	आगरा
201	श्री पंकज सचदेवा	आगरा
202	डॉ0 रामबाबू हरित	आगरा
203	श्री हरेश चन्द्र अग्रवाल	आगरा
204	श्री अरविन्द मोहन सिंह	आगरा
205	डॉ0 साक्षी वैजल	आगरा
206	श्री मनीष गुप्ता	आगरा
207	श्री नरेन्द्र तनेजा	आगरा
208	श्री अंकित चौधरी	आगरा
209	श्री हरिशंकर अग्रवाल	धौलपुर
210	श्री अजय सोनी	आगरा
211	श्री महेन्द्र सिंह जी	लखनऊ
212	श्रीमती शकुन्तला देवी	आगरा
213	श्री धनेश कुमार शर्मा	आगरा
214	श्री शिव नारायण गोयल	आगरा
215	श्री अमित अग्रवाल	आगरा
216	मै. जे.पी. एसोसियेट्स	
217	श्री अभिषेक नागर	
218	श्री प्रशान्त अग्रवाल	आगरा
219	श्री बृह्मानन्द गोयल	आगरा
220	श्री नरेन्द्र नन्दवानी	आगरा
221	श्री चन्दन मेहता	आगरा
222	श्री सचिन कुमार	गुरूग्राम
223	श्री अशोक गुप्ता	आगरा
224	श्री दिनेश मित्तल	आगरा
225	श्री राजेश अग्रवाल (डूंगर वाले)	आगरा
226	श्री राजेश / प्रेमपाल बंसल	आगरा
227	श्री कपिल बंसल	आगरा
228	श्री महावीर प्रसाद अग्रवाल	आगरा
229	श्री ओमप्रकाश राजपूत	आगरा
230	श्री अजय गोयल	आगरा
231	श्री कालीचरन गायेल	आगरा
232	श्री अंकुर महाजन	आगरा
233	श्री हरी प्रसाद राजपूत	सिकन्दरा

छात्रावास प्रकल्प सहयोगी

क्र.	नाम	पता
1.	श्री बृजेन्द्र कुमार रायजादा	आगरा
2.	श्री समीर राना	आगरा
3.	श्री सुशील कुमार गोयल	आगरा
4.	श्री विद्याशंकर शर्मा	आगरा
5.	श्री रमन वासन	आगरा
1.	श्री गोविन्द गर्ग	आगरा
2.	श्री नवीन वलूनी	आगरा
3.	श्री मंगल सिंह धाकड़	आगरा
4.	श्रीमती विजय लक्ष्मी चाहर	आगरा
5.	श्री भुवनेश्वर अग्रवाल	आगरा
6.	श्री जितेन्द्र अग्रवाल	आगरा
7.	श्री विनय सिंघल	आगरा
8.	श्री मनोहर सिंह धाकड़	आगरा
9.	श्री महावीर प्रसाद	आगरा
10.	सीए रिषी कुमारअग्रवाल	आगरा
11.	श्री सुभाष चन्द गुप्ता	आगरा

क्र.	नाम	पता
1	श्री मनोहर सिंह धाकड़	आगरा
2	श्री विमल कुमार जैन	आगरा
3	श्री पहुप सिंह	वृन्दावन
4	श्री राधेश्याम गुप्ता	आगरा
5	श्री संतोष सिकरवार	आगरा
6	श्री किशोर कुमार अग्रवाल	आगरा
7	श्री सुशील बंसल	आगरा
1.	श्री सौरभ अग्रवाल	आगरा
2	श्री विनय कृष्ण वार्ष्णेय	आगरा
3	श्री गुलाब सिंह	आगरा
4	श्री विजय कुमार गुप्ता	भोपाल
5	श्री अंकित शिवहरे	आगरा

केशव धाम समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	मा. सरकार्यवाह	संरक्षक	नागपुर	
2.	श्री नारायण दास अग्रवाल	अध्यक्ष	वृन्दावन	09997979444
3.	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	मंत्री	आगरा	09319069105
4.	श्री मोर मुकुट	सहमंत्री	मथुरा	09416026933
5.	श्री पराग गोयल	कोषाध्यक्ष	वृन्दावन	09412281300
6.	श्री ललित कुमार	निदेशक	केशव धाम, मथुरा	09412784833
7.	श्री दिनेश चन्द्र	सदस्य	दिल्ली	011-23670365
8.	श्री रामलाल	सदस्य	दिल्ली	011-23382234
9.	सी.ए. प्रमोद सिंह चौहान	सदस्य	आगरा	09837021609
10.	श्री पीयूष राघव	सदस्य	मथुरा	09760026820
11.	श्रीमती मिथलेश अगरिया	सदस्य	एटा	09412861504
12.	श्री चन्द्रमोहन सचदेवा	सदस्य	आगरा	09837026388

केशव धाम छात्रावास समिति

क्र.	नाम	पद	पता	मो. नं.
1.	श्री बलदेव जी अग्रवाल	संयोजक	7, नरसी विलेज, मथुरा	9412280755
2.	श्री गौरव अग्रवाल	सह संयोजक	100/4, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9412160004
3.	श्री अंकुर अग्रवाल	सदस्य	103, राधा आर्चिड, मसानी, मथुरा	9557307922
4.	श्री बद्री जी खण्डेलवाल	सदस्य	आनन्द विहार, रमणरेती, मथुरा	9412280635
5.	श्री माधव जी	सदस्य	1976, कलकत्ता हाउस, डेपियर नगर, मथुरा	9027353677
6.	श्री रोहित जी अग्रवाल	सदस्य	गली दुर्गाचंद, चौक बाजार, मथुरा	9897532088
7.	श्री अजय फर्मा	सदस्य	49, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9410041008
8.	श्री मुकुन्ददास जी	सदस्य	कृष्ण वाटिका, परिक्रमा मार्ग वृन्दावन मथुरा	8477949876
9.	श्री मयंक कक्कड	सदस्य	67-ए, कलाकुंज कालौनी, मथुरा	8958746460
10.	श्री प्रयांशु अग्रवाल	सदस्य	124/372, हालनगंज, मथुरा	9927081532
11.	श्री मुकेश अग्रवाल	सदस्य	24, द्वारकेश पुरी, कच्ची सड़क, मथुरा	9837022161
12.	सीए रोहित कपूर	सदस्य	10ए-बी मोती मंजिल,NH#2, राधिका बिहार फेस-2 मथुरा	9927064517
13.	श्री प्रवेश गोयल	सदस्य	तांतपुर हाउस, डींग गेट, मथुरा	9760020396
14.	श्री सौरभ अग्रवाल	सदस्य	154, गली कसेरान मंडी रामदास, मथुरा	9917270000

केशव धाम प्राकृतिक चिकित्सालय समिति

क्र.	नाम	पद	पता	मो. नं.
1.	श्री महेश खंडेलवाल	संयोजक	1, आनन्द बिहार, रमणरेती, वृन्दावन, मथुरा	9837022973
2.	श्री विनीत शर्मा	सह संयोजक	प्रशान्त पुंज,परिक्रमा मार्ग, अटल्ला चुंगी, वृन्दावन	9897700166
3.	डॉ0 अनुज जी	सदस्य	गोविन्दा 1,सी/101, ओमेक्स सिटी, वृन्दावन	9458076942
4.	श्री वैभव अग्रवाल	सदस्य	170, लोई बाजार, गोविन्द बाग, वृन्दावन	9412470260
5.	श्री ओमप्रकाश गुप्ता	सदस्य	2ए/252, कृष्ण विहार, हनुमान बगीची के पीछे, बी.एस.ए. इन्जी0 कालेज, मथुरा	9412286403
6.	श्री मयंक अग्रवाल	सदस्य	68, आश्रम बिहार, नि. ओमेक्स सिटी, छटीकरा रोड, वृन्दावन	9410857979
7.	श्रीमती वर्तिका गोयल	महिला प्रमुख	200/3 साकेत, एच.डी.एफ.सी. के बराबर गली में रमणरेती, वृन्दावन	9897958455
8.	श्रीमती श्यामलता अग्रवाल	सदस्य	भक्ति भवन,190 सुसायत मौहल्ला, अकोला वाली धर्मशाला के पीछे, वृन्दावन	9358175149
9.	डॉ0 कैलाश द्विवेदी	चिकित्सक	प्राकृतिक चि. एवं योग संस्थान, केशवधाम	9760897937
10.	श्री ब्रजमोहन अग्रवाल	सदस्य	टीचर्स कालोनी, मथुरा	9897919180
11.	डॉ. श्री मनमोहन कुलश्रेष्ठ	सदस्य	41, जगन्नाथपुरी, मथुरा	9319908913
12.	श्री माधव गर्ग	सदस्य	गली दुर्गाचंद, चौक बाजार, मथुरा	9456480001
13.	महेन्द्र पाल सिंह एडवोकेट	सदस्य		

केशव धाम वेद विद्यालय समिति

क्र.	नाम	पद	पता	मो. नं.
1.	श्री कृष्ण चन्द्र शास्त्री जी ठाकुर जी	संरक्षक	रमणरेती मार्ग, वृन्दावन, मथुरा	989771992
2.	श्री अतुल कृष्ण जी महाराज जी	संरक्षक	राधापुरम स्टेट, आगरा दिल्ली हाइवे, मथुरा	9412240139
3.	श्री डॉ0 मनोज मोहन जी शास्त्री	संरक्षक	श्रीनाथ धाम, गांधी मार्ग, वृन्दावन	9412278461
4.	श्री रसिक बल्लभ	सदस्य	प्रिया बल्लभ मंदिर, छीपी गली, वृन्दावन	8266013557
5.	श्री पावस राठौर	सदस्य	36-बी, कृष्णा नगर, मथुरा	9119732222
6.	श्री विपिन गौतम	सदस्य		
7.	श्री बृज किशोर त्रिपाठी	सदस्य		9927418351
8.	श्री प्रदीप अग्रवाल	सदस्य	47, जमुना धाम, गोबर्धन रोड, मथुरा	9412538481

विद्यालय प्रबंध समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	प. पू. स्वामी अर्चिकानन्द	संरक्षक	श्रोत मुनि, वृन्दावन (मथुरा)	09412885244
2.	श्री सुरेश सिंह	अध्यक्ष	बाबा कढ़ेरा सिंह स.वि.म. सौंख गोबर्धन रोड, अक्ख मथुरा	07417553055
3.	श्री महेशचन्द्र खण्डेलवाल	उपाध्यक्ष	1 आनन्द बिहार कालौनी रमणरेती वृन्दावन (मथुरा)	09837022973
4.	श्री अमरनाथ गोस्वामी	प्रबन्धक	128 बिहारी पुरा, वृन्दावन (मथुरा)	09927473710
5.	श्री बच्चू सिंह	कोषाध्यक्ष	5 चैतन्य बिहार, फेस-1 राधेधाम के सामने वृन्दावन मथुरा	09837006546
6.	श्री महेश चन्द्र किलानोत	सदस्य	प्लाट नं. 11, कृष्ण वाटिका, चैतन्य बिहार फेस-1 वृन्दावन	09837041190
7.	श्री दर्शन लाल	सदस्य	116, चैतन्य बिहार फेस-1 वृन्दावन, (मथुरा)	09997288904
8.	श्री घनश्याम गोस्वामी	सदस्य	बिहारी पुरा, वृन्दावन (मथुरा)	09837268384
9.	श्री ऋषि कुमार वार्ष्णेय	अभिभावक प्रतिनिधि	401, चैतन्य बिहार फेस-1, वृन्दावन (मथुरा)	09319881777
10.	श्री नवल यादव	अभिभावक प्रतिनिधि	बुर्जा, वृन्दावन (मथुरा)	09927081406
11.	श्री पराग गोयल	प्रान्तीय प्रतिनिधि	200/3, सांकेत, नि.-एच.डी एफ.सी. बैंक, रमणरेती वृन्दावन	09412281300
12.	श्री लोकेश्वर जी (प्रधानाचार्य)	पदेन सदस्य	केशवधाम सरस्वती विद्या मन्दिर सी. सै. स्कूल, वृन्दावन	09456493662

केशव गौ सदन समिति

क्र.	नाम	पद	घर का पता	मो. नं.
1.	ठा. राजा भोज		अवागढ फार्म, वाईपास रोड, मथुरा	9837260400
2.	श्री रवि रावल		सराय आजमावाद, कृष्णा नगर, आगरा	9758319304
3.	श्री शेखर अग्रवाल			9837046290
4.	डॉ. पुनीत वार्ष्णेय		एफ-584, गोविन्द नगर, मथुरा	8532081000 9319954273



प्रस्तुति - श्रीमती वर्तिका गोयल

"असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु"

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121

क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं? क्या रोग मुक्ति की कोई आशा नहीं हैं? तो आप जीवन की तमाम व्यस्तताओं में से समय निकालकर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का आश्रय लें और निश्चित लाभ प्राप्त करने हेतु पतित पावनी यमुना के तट पर श्री वृन्दावन धाम के सुरम्य वातावरण में निर्मित 'केशवधाम' के अन्तर्गत चलने वाले केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में सुयोग्य चिकित्सकों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार द्वारा अपनी जीवनी शक्ति को सबल बनाकर सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाईये। साथ ही जानिए कायाकल्प करने की एक अनूठी पद्धति...

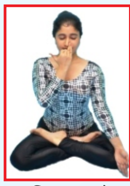
चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें





1. महिला/पुरुषों के लिए अलग-अलग उपचार गृह
2. रोगानुसार प्राकृतिक भोजन
3. मिट्टी चिकित्सा
4. जल चिकित्सा
5. यौगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम
6. सूर्य किरण चिकित्सा
7. रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश







8. आयुर्वेदिक पंचकर्म क्रियाएं :- विभिन्न वात रोग जैसे अर्थराइटिस, गठिया, हेतु स्वेदन, स्नेहन, जानुबस्ति, ग्रीवाबस्ति, पत्र पिण्ड स्वेदन एवं शिरोधारा की सुविधा भी उपलब्ध है।

अन्य सुविधाएँ :- ठहरने हेतु (A/c, Non A/c) अटैच्ड रूम, फिजियोथेरापी, एक्यूप्रेशर चुम्बक चिकित्सा, पूर्ण प्राकृतिक वातावरण।

सम्पर्क- केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन (मथुरा) 281121
मो. 7088006633, 9319069105, 9760897937

केशव धाम समाचार

निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में 744 रोगी लाभान्वित



केशवधाम में निः शुल्क स्वास्थ्य शिविर 21 को

जासं वृंदावन: केशव धाम स्थित सरस्वती विद्या मंदिर में 21 अगस्त को निश्शुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर में केडी मेडिकल कॉलेज एवं कल्याण करोति के चिकित्सक मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण करेंगे।

केशवधाम में निदेशक ललित ने शुक्रवार को पत्रकार वार्ता में बताया कि 21 अगस्त को सुबह 9 से दोपहर 2 बजे तक शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर में संबंधित रोगों का परीक्षण फिजिशियन व सर्जन करेंगे। निश्शुल्क सलाह एवं दवाएं दी जाएंगी। गंभीर मरीजों का उपचार केडी मेडिकल कॉलेज में निश्शुल्क किया जाएगा। केशवधाम के मंत्री सतीशचंद्र अग्रवाल, ... खंडेलवाल, ... डॉ. अनुज कुमा... द्विवेदी, वैभव अ... बीएम अग्रवाल, ... कुमार, प्राणबल्लभ ...

ये चिकित्सि...

हड्डरोग विशेषज्ञ डॉ... डॉ. आशुतोष सिंह, मान... सिंह, मेडिसिन डॉ. कमल... व गला रोग विशेषज्ञ डॉ. ... डॉ. धवल अग्रवाल, स्त्री ... शालिनी, बाल रोग डॉ. जि... रोग डॉ. किरन, दंत रोग विशे... भल्ल अपनी सेवाएं देंगे।

संघ लगाएगा निशुल्क चिकित्सा सेवा शिविर

वृंदावन | हिन्दुस्तान संवाद

केशवधाम द्वारा केशवनगर स्थित सरस्वती विद्या मंदिर में निशुल्क चिकित्सा सेवा शिविर का आयोजन 21 अगस्त को प्रातः नौ से दोपहर दो बजे तक होगा। इसमें केडी मेडिकल हॉस्पिटल एवं कल्याणं करोति संस्था द्वारा सहयोग प्रदान किया जाएगा।

केशवधाम के निदेशक ललित कुमार ने बताया कि शिविर में हड्डी रोग, नेत्र रोग, स्त्री रोग, चरम रोग, दंत रोग, मानसिक रोग, नाक, कान, गला रोग के विशेषज्ञ रोगियों की जांच कर निशुल्क उपचार करेंगे। कार्यक्रम सह संयोजक विनीत कुमार शर्मा ने बताया कि ... के बाद जिन रोगियों के ऑपरेशन की आवश्यकता होगी, उन्हें केडी मेडिकल कॉलेज में दाखिल कर निशुल्क ऑपरेशन कराया जाएगा। ...

अमर उजाला

मरीजों के स्वास्थ्य ... हुआ परीक्षण

सेवा | केशवधाम में लगा निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविर

744 का परीक्षण, 39 भर्ती

केशवधाम में आयोजित स्वास्थ्य शिविर में मरीजों का परीक्षण करते चिकित्सक • जागरण

जासं, वृंदावन: निस्वार्थ भाव से दीन-हीन की सेवा करना ईश्वर की सेवा है। चाहे वो किसी भी जाति, धर्म और वर्ग का व्यक्ति हो। मानवता जाति, धर्म, देश की सीमाओं में बंधी नहीं होती और ऐसी ही सेवा कर राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ समाज के प्रति अपने उत्तर दायित्वों को निभा रहा है।

केशवधाम में सोमवार को निश्शुल्क स्वास्थ्य सेवा शिविर का उद्घाटन करते हुए भागवत प्रवक्ता मृदुल कांत शास्त्री ने यह बात कही। केशव धाम के निदेशक ललित ने कहा कि संघ हमेशा राष्ट्र हित में कार्य करता है। शिविर संयोजक विनीत शर्मा ने बताया शिविर केडी मेडिकल हॉस्पिटल एवं कल्याणं करोति के सहयोग आयोजित किया गया। इसमें पेट, शुगर, दंत रोग, नाक, कान व गला, हड्डी रोग, मानसिक रोग, चर्म रोग के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण किया। 744 मरीजों ने पंजीकरण करवाया। इनमें 39 को अधिक बीमार होने के कारण केडी मेडिकल हॉस्पिटल में भर्ती करने के लिए रेफर कर दिया गया। जहां निश्शुल्क उपचार होगा। इस अवसर पर अमरनाथ गोस्वामी, डॉ. प्रताप पाल शर्मा, डॉ. अनुज कुमार, वैभव अग्रवाल, प्राण बल्लभ दुबे, अभिषेक मिश्रा, बिजेंद्र शर्मा मौजूद थे। संचालन लोकेश्वर ने किया।



शिविर उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्जवलन करते हुए भगवताचार्य मृदुल कान्त शास्त्री जी एवं केशवधाम के निदेशक ललित कुमार प्रताप पाल शर्मा, विनीत शर्मा, महेश किलानोत एवं अन्य।



केशवधाम समिति के पदाधिकारियों के साथ राष्ट्रीय स्तर पर फुटबाल विजेता छात्र

केशव प्रभा

ग्रीष्मऋतु रोगोपचार विशेषांक

लोक हितम् मम करणीयम्
केशवधाम

केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

ग्रीष्मकालीन अंक के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं -

ग्रीष्मऋतु रोगोपचार विशेषांक हेतु-

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में अपेक्षित है।
2. लेख Kruti Dev 10 या AAText Font में टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं।
3. CD या हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
4. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में पत्राचार संभव नहीं है।
5. लेख प्रकाशित होने पर पत्रिका उचित माध्यम से रचनाकार के पते पर भेजी जाएगी।
6. रचना के साथ अपना नाम, पता, फोटो व मोबाइल नम्बर अवश्य भेजें।
7. प्रकाशित लेख पर कोई पारिश्रमिक देय नहीं है।

आलोक - पत्रिका से संबंधित आपके सुझाव सादर आमंत्रित हैं।

केशव प्रभा परिवार की ओर से दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनायें

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121
मो. 7088006633, 9319069105, 9760897937
E-mail - keshavdhamvdn@gmaill.com